NOVEMBRE 2022

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

TIRAMISÙ

Classico, con il gorgonzola o alla menta... abbiamo scelto il migliore come giuria alla **COPPA DEL MONDO**

RICETTARIO MEGA 40 PAGINE DEDICATE AI PIATTI PIÙ INTERESSANTI DI ADESSO

ALBA DOVE MANGIARE E BERE NELLA CITTÀ UNESCO

NO SPRECO (ENERGETICO) FARE I DOLCI (BUONI) SENZA ACCENDERE IL FORNO

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

COME CAMBIANO I TEMPI

Umberto Notari e Delia Pavoni, i fondatori di *La Cucina Italiana*, erano due persone che guardavano avanti. Umberto aveva finanziato la rivista, che, come sapete, è nata a Milano, in via Monte Napoleone, nel dicembre del 1929, con i proventi delle vendite di un libro che aveva scritto, intitolato *Quelle signore,* e che aveva avuto molto, molto successo: 200mila copie nei primi anni del Novecento. Ne ho ritrovata una copia originale per caso nella biblioteca di una colta zia centenaria; in buona sostanza era una mappatura di certe case tanto in voga tra i signori dell'epoca. E non aggiungo altro. Delia era una donna amica di poetesse come Ada Negri, e la coppia frequentava Filippo Tommaso Marinetti nonché una lunga lista di intellettuali. Dettagli più o meno stuzzicanti a parte, *La Cucina Italiana* è sempre stata la fedele compagna di nonne, mamme e giovani spose, e anche sempre uno specchio di quanto avveniva fuori della cucina di casa. Con l'arrivo della guerra le ricette diventano sempre più povere perché il cibo scarseggiava, poi ci fu il grande boom economico degli anni Sessanta. E poi è arrivata la tecnologia, con Internet e i social media. Il ricettario di questo mese è una selezione delle ricette più interessanti, ghiotte e contemporanee realizzate da influencer che abbiamo visto su Instagram e TikTok, due mondi che stanno aggiungendo molto alla dimensione cibo facendo anche tanta divulgazione su che cosa mangiare e come mangiare. *La Cucina italiana* c'è, guarda, osserva, assimila e traccia nuove visioni. Le protagoniste e i protagonisti che vedete sono parte di quella grande casa che è l'Italia, dove la cucina è il cuore. E voi che ci leggete siete sempre di più e sempre più diversi. Anche tanti uomini, a ricordarci che la società è sempre più inclusiva e aperta. Il cibo cambia noi, noi cambiamo con il cibo. Ma continuiamo a sederci a tavola. Insieme.

PS Siamo stati alla coppa del mondo di tiramisù e abbiamo conferito anche un premio speciale. Che dolce paradisiaco! E si realizza senza usare il forno, come le proposte del pasticciere Vito Cortese, tutte a crudo.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
maddalenafossati

RICETTARIO

In copertina: Tiramisù Farfalla (pag. 28). Ricetta di Cristina Malizia, food styling di Emanuele Frigerio, foto di Guido Barbagelata, styling di Beatrice Prada.

44
Insalata belga «alla belga» dal servizio dedicato alle ricette di Petronilla.

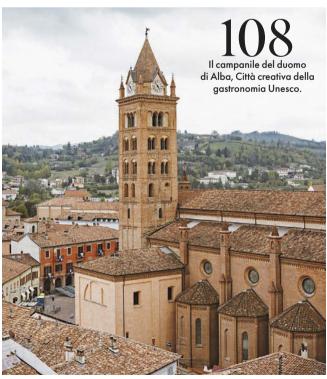
IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

LA SCUOLA

GUIDE

108
Il campanile del duomo di Alba, Città creativa della gastronomia Unesco.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su *corsidigitali.lacucinaitaliana.it*

LA CUCINA ITALIANA

N. 11 - novembre 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
SARA FOSCHINI
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@condenast.it
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
CARLOTTA PANZA – cpanza.ext@condenast.it
Cuoche e cuochi
FRANCESCA BARRA, VALENTINA BOCCIA, RUBEN BONDÌ, MARIO ANTONIO CIOFFI, VITO CORTESE, VIVIANA DAL POZZO, MARIA DONATI, SARA FOSCHINI, EMANUELE FRIGERIO, ALESSANDRO GERBINO, TAKESHI IWAI, WILLI LAPAGLIA, CHIARA MACI, IVAN EMANUELE MARGAGLIONE, GIOVANNI MELE, JOËLLE NÉDERLANTS, GIUSEPPE RUSSO, MYRIAM SABOLLA, IRENE VOLPE
Hanno collaborato
SARA BARILLA, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, CAMILLA GIACINTI, SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA, MASSIMO MONTANARI, MARIANGELA NEGRONI, CARLO OTTAVIANO, DANILO POGGIO, FEDERICA SOLERA, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. AGF, GUIDO BARBAGELATA, MASSIMO BIANCHI, VALERIA BISMAR, STEFANO BUTTURINI, JACOPO SALVI, CLAUDIO TAJOLI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

I 5 SENSI DELLA CACIO & PEPE

Risale ai tempi dell'antica Roma e da allora non solo è onnipresente sulle tavole della capitale, ma si è diffusa in molteplici versioni in tutta Italia, diventando un'icona nazionale. Immutabile nella sua eleganza e golosità, la cacio & pepe si presta a molteplici interpretazioni (oggi ben più leggere della ricetta del disciplinare), e a un esperimento inedito, il Food Sounds Ritual: il 14 novembre alla Triennale di Milano, al simposio Cacio & Pepe Day, il piatto è servito coinvolgendo tutti i sensi tra sapori, profumi, luci, colori e la musica giusta, guidati da alcuni ricercatori e osservatori del futuro della cucina. Tra gli altri, il designer Giorgetto Giugiaro, la nostra direttrice Maddalena Fossati, il professore di gastrofisica Charles Spence e Antonella Bondi, ideatrice del progetto lanciato lo scorso ottobre a New York. *cacioepepeday.com* SARA MAGRO

FOTO **ARCH. LCI**

STRANO, MA BUONO!

Miele di acacia

+

Petto di pollo grigliato

+

Pepe di Sichuan

Mescolate 2-3 cucchiai di miele con 1 cucchiaino di pepe di Sichuan pestato con delicatezza. Dopo aver grigliato il petto di pollo, su tutti i lati, insaporitelo in una padella antiaderente con un filo di olio. Aggiungete il mix di miele e pepe e fate caramellare brevemente prima di gustare.

BEVIAMOCI SU

IL NEGRONI VIRALE

Con TikTok, il cocktail milanese e il Prosecco (l'ingrediente «sbagliato») sono arrivati in ogni angolo del Pianeta

«Qual è il tuo drink preferito?», chiede l'attrice Olivia Cooke alla collega Emma D'Arcy, protagonista della serie tv *House of the Dragon*. «Il Negroni. Sbagliato... col Prosecco», risponde lei ammiccante. Il video è diventato virale su TikTok, e lo stesso vale per il cocktail milanese nato per errore perché, una volta nel 1968, il bartender Mirko Stocchetto ha messo il Prosecco al posto del gin, inventando così il Negroni sbagliato. «Anche se è un vino da tutto pasto, il Prosecco è ideale per gli aperitivi e nei cocktail perché si sposa bene con i super alcolici», dice Francesca Benini, direttore commerciale e marketing di Cantine Riunite & Civ, il più grande gruppo italiano specializzato in vini emiliani e Prosecco Maschio. «Basti pensare allo spritz, che ormai si beve ovunque in Italia, ma anche nel Regno Unito, negli Stati Uniti e perfino in Asia». E chissà se gli oltre dieci milioni di visualizzazioni del meme di TikTok faranno aumentare ancora i numeri record: con oltre 750 milioni di bottiglie all'anno, il Prosecco è, al momento, il vino più consumato sia in Italia sia all'estero. *riuniteciv.com* SARA MAGRO

GOLOSO CHI LEGGE

DI **ANGELA ODONE**

Un'opera che raccoglie tutto il mondo del rum: atlante, guida alla degustazione e agli abbinamenti a tavola, rassegna dei cocktail più famosi, con le istruzioni per creare la propria cantina. *Cyrille Mald, RUM, L'ippocampo, 39,90 euro.*

La cucina è fatta anche di organizzazione e l'autrice ne è una vera esperta. Più di 200 ricette stagionali vegetariane combinate in 16 menù arricchiti con tanti consigli pratici per ridurre gli sprechi. *Myriam Sabolla, La stagione vegetale, Slow Food Editore, 29 euro.*

L'arte di non sprecare, in particolare il pane, è tornata alla ribalta e quello che per i nostri nonni era naturale va di nuovo insegnato. Lo fa bene questo libro con consigli e ricette, dall'antipasto al dolce. *M. Conti, Fino all'ultima briciola, Guido Tommasi Editore, 25 euro.*

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

BUONE INIZIATIVE

W LA CONVIVIALITÀ

L'evento fondato da Gianni Versace per raccogliere fondi per le malattie infettive festeggia i trent'anni alla Fabbrica del Vapore di Milano

Ci sono i panettoni di Giovanni Cova, le grappe di Nonino, il riso biologico della Cascina de' Frati, i condimenti di Galateo & Friends, per la tavola di Natale o da regalare. Al Convivio di quest'anno, dal 3 al 7 novembre alla Fabbrica del Vapore, a Milano, non si trovano solo capi e accessori delle grandi Maison di moda, ma anche tante goloserie. È sempre stato così fin dalla prima edizione nel 1992 dell'evento benefico ideato dallo stilista Gianni Versace, all'epoca nato per raccogliere fondi per la ricerca sull'Aids di Anlaids Sezione Lombardia e oggi per tutte le malattie infettive, Covid incluso. Nei trent'anni di storia, l'appuntamento ha coinvolto più di 800.000 persone e raccolto fondi per più di 25 milioni di euro. Attesissima la cena di gala, con 80 mise en table personalizzate dalle aziende sostenitrici sul tema Sport Couture. *conviviomilano.it* SARA MAGRO

Sopra, Convivio 2008, a Palazzo Marino. A sinistra, l'edizione 2018. Sotto da sinistra, Gianni Versace con il comitato promotore: Valentino Garavani, Giorgio Armani, Gianfranco Ferré (1992).

DIARIO GASTRONOMICO

CRISTIANA CAPOTONDI «UN BRODO PER LA MIA ANNA»

L'attrice, giurata in un concorso per giovani creativi, si racconta.

Delicata e forte, classe 1980, l'attrice Cristiana Capotondi adora la tavola e la convivialità più intima. L'abbiamo incontrata nella veste di giurata alla seconda edizione dell'Accademia della Stella Negroni, concorso per creativi indetto dallo storico marchio di salumi, che ha coinvolto oltre 50 studenti fra il Centro Sperimentale di Cinematografia, IULM - Libera Università di Lingue e Comunicazione e Naba - Nuova Accademia di Belle Arti di Roma. Tra i vincitori, anche il video *Una stella per amica* (nella foto) di Chiara Pieraccioli, del Centro Sperimentale di Cinematografia, ispirato a *E.T.*, con un'aliena che scopre pane e salame.

Il suo piatto del cuore? «Dei paccheri al pomodoro cucinati da una persona a cui tengo molto. Il sapore era tradizionale con un quid che mi ha aperto il palato a sapori più rotondi».

Un ingrediente sostenibile? «Le verdure dell'orto. Ne ho uno in campagna in cui mi piace cimentarmi. Durante il lockdown, però, ho capito quanto è duro lavorarci e quanto dipenda dal meteo». **Il suo comfort food?** «Mi rilasso facendo torte che regalo: ho la planetaria sempre accesa». **Il piatto di casa che rappresenta la cucina nel mondo?** «Le torte salate: mi fanno sentire a casa perché si ritrovano anche in molte altre culture».

Lei è da poco diventata madre: un cibo da tramandare? «I brodi. Con la stracciatella, i tortellini o semplicemente vegetali. Rievocano subito al calore di casa». SARA TIENI

FOTO AG. GETTY IMAGES

RISO E ZAFFERANO

Secondo i fiamminghi, anticipa sulla terra il riso con l'oro che mangeremo in paradiso. Dal Nordeuropa alla Sicilia, dal Medioevo alla nouvelle cuisine, la lunga avventura di una coppia magica e celestiale DI **MASSIMO MONTANARI**

Il colore giallo ha sempre affascinato cuochi e commensali. Perché è il colore dell'oro, segno di ricchezza e di felicità. I dipinti medievali e rinascimentali (e poi avanti nei secoli) sono carichi d'oro. Ma il cibo pone un problema: l'oro, di solito, non si mangia, per motivi igienici non meno che finanziari – anche se una ricetta medievale lo propone per farcire una torta dai magici effetti curativi, raccomandandosi di farla preparare di nascosto per evitare furti. Ecco allora il suo sostituto, il colorante giallo per definizione: lo zafferano. Il ricettario di Maestro Martino, nel Quattrocento, lo impiega in quasi tutte le ricette, non tanto per il suo sapore quanto per colorare le vivande. È in quel secolo che il riso comincia a far capolino nella cucina italiana (prima di allora lo si usava solamente sotto forma di farina per addensare salse e creme) e anch'esso col tempo sarà «indorato» di zafferano.

Prodotto raro e costoso, assimilato alle spezie, lo zafferano restava pur sempre un surrogato, un'evocazione dell'oro. Qualcuno mi ha riportato un proverbio fiammingo secondo il quale gli uomini, qui sulla terra, devono accontentarsi di mangiare riso e zafferano; solo in paradiso potranno avere riso e oro. Allora, il celebre «Riso, oro e zafferano» di Gualtiero Marchesi (che decise di stendere sul risotto un foglio d'oro, a esaltazione e completamento dello zafferano: piatto divenuto iconico del grande maestro) potremmo leggerlo come un'anticipazione delle delizie celesti.

Non sappiamo quando si cominciò a colorare il riso di giallo, così come si faceva con altre vivande. Una leggenda – tanto curiosa quanto improbabile – attribuisce l'invenzione a un pittore fiammingo che a metà del Cinquecento lavorava alle vetrate del Duomo di Milano. Di nuovo le Fiandre… e viene subito da pensare che Fiandre e Lombardia nel Cinquecento fecero parte di un'unica compagine politica, l'impero di Carlo V re di Spagna. Che dietro quegli usi si possa scorgere una derivazione spagnola? Ma c'è anche un'assonanza con gli arancini di Sicilia, prima regione italiana in cui comparve il riso, importato dagli Arabi (che lo diffusero anche nella Penisola iberica). La storia è intricata… e bisogna aspettare qualche secolo per trovare il riso giallo nei ricettari italiani. Artusi, alla fine dell'Ottocento, lo individua ormai senz'altro come «milanese» e di ricette non ne dà una ma tre – introducendo l'ultima con uno splendido «Potete scegliere!». Perché è bello variare, e la variante è il cuore della cucina italiana. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

UN'EMOZIONE PREZIOSA, DA ASSAPORARE

#ESSEREFOSSMARAI

PRENOTA LA TUA
VISITA IN CANTINA:
FOSSMARAI.COM

BEVI RESPONSABILMENTE

UN COLORE PER TUTTI

È il bianco delle mandorle e dello zucchero, che da secoli accomuna le metamorfosi di un piatto cosmopolita e affascinante, come il suo nome e le sue origini DI **GIOVANNA FROSINI**

È esistito un piatto che ha circolato in tutta Europa e oltre, in molte se non moltissime varianti, transitando di popolo in popolo, di zona in zona, ma sempre mantenendo alcune caratteristiche di fondo? No, non è la pizza, come si potrebbe pensare: troppo moderna, la pizza come la intendiamo noi, per avere nel suo passato un blasone di questo livello. Si tratta invece di una preparazione dal nome nobile e suggestivo e dalla storia affascinante, che riportato all'italiano suona come *biancomangiare*: un nome che è una sintesi, un programma, e che concentra nel colore il tratto comune degli ingredienti. Il biancomangiare, presente nei ricettari di tutto il continente, si poteva preparare con carne o pesce, ma aveva sempre come base il latte di mandorle e lo zucchero, e poi varie tipi di spezie: ingredienti bianchi, dunque, e una connotazione di gusto marcata, dovuta alla presenza dello zucchero.

L'INIZIO È SEMPRE A ORIENTE

Mandorle e zucchero rimandano a caratteri della cucina araba; la forma antica del nome di questa preparazione, *blancmangier*, francese (da cui vari adattamenti come *blasmangiere*, *bramangiere* ecc., e infine la traduzione italiana *biancomangiare*), non deriverebbe dal francese di Francia, ma potrebbe essere un calco dall'arabo realizzato in Sicilia dai Normanni. L'eredità dei Normanni è poi confluita nella corte di Federico II, dove si è unita ad altre influenze: quella araba, appunto (e persiana, e orientale in senso più ampio), e quella germanica-sveva. In questi percorsi complessi si riconoscono le origini di quella sintesi che fu realizzata nella corte imperiale, e che si espresse in vari ricettari volgari e latini di larga circolazione. L'avventurosa storia di questa vivanda ci mostra bene quanto la cucina sia – e sia sempre stata – vicenda di incontri e di contaminazioni, e quanto i percorsi del cibo siano liberi e possano essere imprevedibili. È la lingua che ne traccia le strade, ne raccoglie i passaggi, ne illumina la storia.

UN BICCHIERE DI POLLO CON LATTE

Il Libro della mensa dei Priori di Firenze documenta la presenza di questa preparazione sulla tavola dei Signori a metà Trecento: il cuoco ne annota scrupolosamente gli ingredienti, latte di mandorle, carne di cappone, zucchero e spezie. Passano i decenni, ma il biancomangiare conserva la sua fama. Siamo a Roma, nelle stanze dei palazzi vaticani, all'inizio di un anno strategico, il 1492: Lorenzo de' Medici, che desidera stringere un'alleanza di importanza vitale col pontefice, sacrifica sull'altare della politica la figlia giovanissima Maddalena, mandata sposa al quarantenne Franceschetto Cibo, figlio sciagurato del papa. Sola, spaventata, in mezzo a tanti estranei, Maddalena è debole e malata; la veglia con affetto e preoccupazione solo il suo cappellano, che il padre le ha lasciato, Matteo Franco; Matteo scrive a Firenze lettere allarmate, in cui riferisce che alla giovane ammalata si dà a mangiare «un bichiere di pollo pesto con lacte di seme comuni», in cui si riconoscerà un'evoluzione della ricetta medievale.

Di secolo in secolo, di cucina in cucina, separato il dolce dal salato, il biancomangiare assume un carattere unitario di dolce (e quanto dolce!): ce lo testimonia infine *La Scienza in cucina* di Pellegrino Artusi, che ne dà la ricetta (al n. 681) utilizzando mandorle dolci e amare, zucchero, colla di pesce, panna, acqua di fior d'arancio. Così, con continue metamorfosi, il biancomangiare arriva fino a noi da secoli lontani, a testimoniarci storie e incontri, a insegnarci il valore della trasformazione e del cambiamento. ■

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

I CAPPELLETTI RICCHI DELLA *MAMMA*

Lo scrittore Marco Missiroli racconta quel rito nella casa di famiglia

RACCONTATO A **FIAMMETTA FADDA**

Marco Missiroli è uno dei maggiori scrittori italiani contemporanei. All'esordio, nel 2005, sono seguiti i romanzi *Atti osceni in luogo privato*, premio SuperMondello nel 2015, e *Fedeltà*, Premio Strega Giovani nel 2019, che è diventato una serie tv per Netflix. Il suo nuovo romanzo *Avere tutto*, pubblicato da Einaudi, uscito a settembre, tratteggia una storia familiare ambientata a Rimini, sua città natale, cui è profondamente legato.

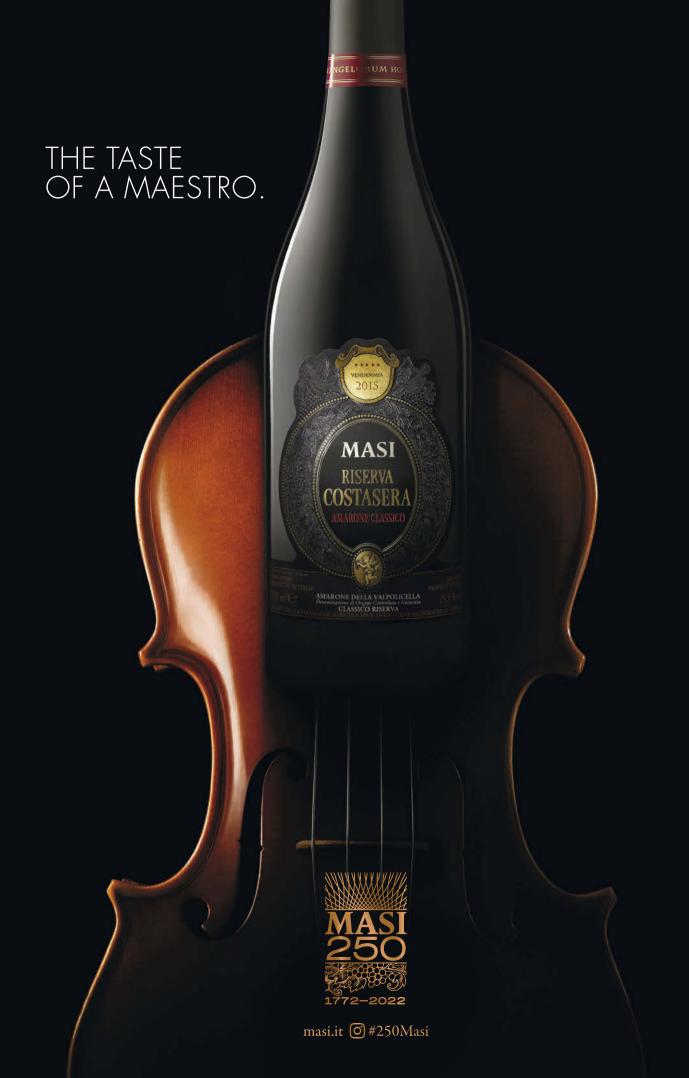
«È un pranzo che veniva riproposto tutte le volte che c'era della felicità in casa, perché ci ritrovavamo riuniti a Rimini dai miei genitori io, mia sorella, la nonna e il nonno, lo zio, il cugino, e qualche amico di famiglia fino a comporre una tavolata di undici. Il mio numero fortunato.

Si andava a tavola alle 12,45, ma il pranzo iniziava molto prima con la realizzazione dei cappelletti – cappelletti e non tortellini, ci tengo a precisarlo – uno spettacolo che si svolgeva in cucina intorno a mia madre che tirava la sfoglia sul tavolo di legno. Secondo la modalità romagnola, ci sono due cappelletti: il leggero e il ricco. Il nostro era il più ricco che c'è: maiale, vitello, petto di pollo, Parmigiano Reggiano. Su questa base si inseriva la discussione politica se aggiungere o no una punta di pancetta tritata. Papà non la voleva, mamma qualche volta la metteva. Poi c'era la base vegetale classica di cipolle dorate, carote, sedano, bagnata col vino rosso, e il problema centrale della noce moscata. Metterla o no? E, se sì, quanta? Quando mamma cautamente tirava fuori dal cassetto la piccola grattugia era come se sguainasse la spada magica perché lì si giocava il gusto finale del pranzo. Cinque passaggi era il numero che faceva la differenza tra il troppo e il troppo poco e tra un piatto normale e un piatto che garantiva la felicità. Poi i cappelletti si coprivano con un panno di tela ad asciugarsi un po' ma non troppo.

Intanto mio padre sorvegliava la cottura dei tre stinchi di maiale tagliati corti, in modo da stare in piedi nel forno, insaporiti con rosmarino e spezie, glassati secondo una sua formula, mai rivelata, ma che di base comprendeva miele, senape, pepe, cardamomo. Pennellava la carne solo da un lato della coscia in modo che ognuno potesse scegliere un boccone più o meno speziato. Fondamentale era che la glassa scendesse ad ammorbidire le patate saturnine, varietà adesso di moda ma per noi allora semplicemente buona, messe in teglia già cotte. Nella piccola cucina occupata dalla distesa dei cappelletti e degli stinchi si poneva poi la faccenda, a cui mia madre teneva moltissimo, dei contorni vegetali – radicchio rosso, peperoni, finocchi gratinati, pomodori in gratin, spolverati di aglio e prezzemolo – che accompagnavano la "piada di affiancamento", più leggera della "piada di portata", la quale esigeva anche i formaggi. Quella di mamma era senza strutto, secca ma non asciutta, spessa non più di due millimetri e mezzo, come vuole la tradizione riminese. Si beveva Sangiovese Superiore, come tradizione comanda. Mai bianchi e mai bollicine.

Infine arrivava il dolce, che poteva essere la Ciambella spolverata con lo zucchero a velo o il Tiramisù in versione romagnola. Da noi la Ciambella si mangia in due modi: o pucciandola nel bicchiere con l'Albana, o facendone un miscuglio da raccogliere col cucchiaio. Il nostro Tiramisù invece, fatto con i pavesini anziché coi savoiardi, permetteva l'eleganza di un dolce alla forchetta, perché i pavesini, protetti dalla copertura di zucchero, mantengono la loro integrità, mentre i savoiardi si imbevono e diventano una poltiglia. Ci alzavamo dopo il caffè fatto con la moka verso le quattro del pomeriggio. Verso le otto ci rimettevamo a tavola per onorare gli avanzi aggiungendo i formaggi. Alle nove e mezza andavamo a dormire felici, con la certezza di ritrovarci per questo pranzo rituale due o tre volte nel corso dell'anno. A Pasqua, ai Morti, a Natale. Magari sostituendo le tagliatelle ai cappelletti. Ma che sempre, nel piatto, facessero montagna». ■

FOTO MATTIA ZOPPELLARO

THE TASTE
OF A MAESTRO.
MASI
RISERVA
COSTASERA
AMARONE CLASSICO
VENDEMMIA
2015
AMARONE DELLA VALPOLICELLA
CLASSICO RISERVA
MASI
250
1772–2022
masi.it #250Masi

CONSIGLI POP PER BERE IN RELAX

Scegliere il vino giusto da accompagnare ai piatti può diventare un gioco. Ecco come affrontare un compito complesso con disinvoltura e ironia

DI **FIAMMETTA FADDA**

So tutto, o molto, su come si serve il vino, ma su come sceglierlo in base alle occasioni o ai piatti non sono un granché, malgrado abbia doverosamente frequentato i corsi base di degustazione. Vale a dire l'impegno serale di tre o quattro ore per una settimana. Davvero insufficiente considerando un universo affollato di tipologie, etichette, cantine, che oggi si è ancora allargato con l'arrivo di vini biologici, biodinamici, vegani, naturali, non filtrati, con o senza solfiti... Mi identifico con quella padrona di casa a proprio agio su cosa mettere in tavola a seconda delle occasioni, ma imbarazzata su come orientarsi in una tale complessità. Ecco allora una scorciatoia utile, condita da un po' di ironia per supplire alla scarsa competenza, dato che ciò che mettiamo nel bicchiere rappresenta anche un nostro piccolo autoritratto.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

LE SCELTE: COSA DICONO DI VOI

Prosecco	Champagne	Bianchi e rossi di nicchia	Vini solidali	Bordeaux e borgogna	Vini americani e australiani	Rossi piemontesi	Vini naturali
spiritoso, estroverso	raffinato, amante del lusso	sperimentatore	impegnato	snob e/o intenditore	esterofilo, curioso	tradizionalista	generazione Z

IMPOSSIBILE SBAGLIARE

Non confessate al sommelier o, a casa, agli ospiti che il vostro asso nella manica è l'abbinamento cromatico, ma sappiate che, per empirico che sembri, è «sensato, facile da capire, affidabile e veloce», conferma l'esperta Cristiana Lauro. Vale a dire: «Basta controllare il colore dominante del cibo e scegliere un vino di colore simile». Un branzino al cartoccio o un'alzata di frutti di mare? Abbinate un bianco di colore delicato per rispettarne la finezza: un Gavi se siete tra Piemonte e Liguria, ma anche un Fiano se siete in una regione del Sud. Gamberi o salmone? Un rosé è perfetto, da un Chiaretto del Garda a un Primitivo rosato. Una pasta al pomodoro? Abbinatela a un rosso tenue e brillante come un Cerasuolo d'Abruzzo. Un roast beef? Passate alle sfumature rubino di un Bolgheri. Ma per il color camoscio della cacciagione o dei brasati ci vuole un rosso nobile e intenso che viri verso il color mattone, come un Barolo o un Brunello. Fanno storia a sé i formaggi, ma anche qui il metodo funziona: per quelli freschi, vini bianchi giallo leggero, come un Müller-Thurgau, espressione dei climi altoatesini; per quelli stagionati, tipologie che ne riprendono il giallo ambrato, dal Marsala alla Vernaccia di Oristano. E comunque non sbaglierete mai e avrete il miglior rapporto tra qualità e prezzo optando per i vini locali. ■

FOTO M. CIARAMICOLI

Latte Fieno Alto Adige.
È questione di etichetta.

DI **LAURA FORTI**, RICETTE REALIZZATE DA **EMANUELE FRIGERIO**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

CHE TIRAMISÙ MONDIALE!

Centinaia di pasticciere e pasticcieri amatoriali si sono sfidati per vincere la più dolce delle coppe. Direttamente da Treviso, ecco le ricette vincitrici e finaliste della Tiramisù World Cup

CATEGORIA RICETTA ORIGINALE – **TIRAMISÙ FARFALLA**

Per esprimere la delicatezza del suo tiramisù **Cristina Malizia** ha scelto una farfalla, che ha disegnato con il cacao sul piatto. Per il dolce, invece, ha preferito la semplice perfezione della monoporzione tonda, senza altro decoro che una pioggia di cacao. Noi lo riproponiamo in versione torta, sempre tonda, ma da condividere.

CATEGORIA RICETTA CREATIVA – BELLEZZA VERDE – PREMIO *LA CUCINA ITALIANA*

Silvia Vian ha voluto dedicare a Treviso, culla del tiramisù e della competizione, la sua opera, pennellando sul piatto una bellissima decorazione della città. Il suo è un dolce originale e di grande carattere ma molto ben bilanciato che proprio per l'armonia fra creatività e tradizione ha conquistato il nostro premio speciale. Lo proponiamo costruito senza anello, più libero.

CATEGORIA RICETTA ORIGINALE – TIRAMISÙ CARPE DIEM – CAMPIONE 2022
Equilibrato, ricco, consistente, è il frutto di anni di sperimentazioni e di una ricetta... al grammo. La precisione, per **Giuseppe Salvador**, vincitore 2022, è la caratteristica più affascinante della pasticceria. Ma – glielo abbiamo chiesto – ci permette di arrotondare a 55 g di tuorlo e 70 di zucchero, sempre spolverizzando con attenzione il cacao sulla crema.

CATEGORIA RICETTA CREATIVA – **SURPRISE**

Dopo l'assaggio di una pizza con gorgonzola, noci e fichi, **Francesca Gaiotto**, che già amava l'abbinamento dell'erborinato con il mascarpone, ha pensato di creare questo bocconcino dolce-salato, per un aperitivo tiramisù, e di nasconderlo nella crema. Noi lo proponiamo un po' più svelato, lasciando tutta la sorpresa all'assaggio.

In alto, acquisti di tiramisù; uno dei dolci in gara e la giuria della finale. Al centro, la fila per assistere alla gara. Sotto, Laura Forti assegna il Premio *La Cucina Italiana* a Silvia Vian; Marina Summa festeggia la sua vittoria; il campione, Giuseppe Salvador, unico uomo in gara, durante la finale.

UNA COMPETIZIONE GIOIOSA

Certo, c'è la tensione della gara, l'emozione del «verdetto», ma l'atmosfera è quella di una grande festa

Si è svolta a Treviso, dal 6 al 9 ottobre, la sesta edizione della Tiramisù World Cup (la Coppa del Mondo del Tiramisù), manifestazione ideata da Francesco Redi, che sta conquistando sempre più il cuore di Treviso, e non solo. Quest'anno, oltre alle gare tra pasticcieri non professionisti di tutto il mondo in piazza dei Signori, i tiramisù si potevano anche acquistare e degustare, poco lontano, nella Loggia dei Cavalieri: un'iniziativa apprezzatissima da cittadini e turisti. La finale, che si è svolta domenica 9 nel pomeriggio, ha decretato i due nuovi campioni del mondo, per la ricetta originale e per quella creativa. →

FOTO JACOPO SALVI

I SEI FINALISTI Nelle foto, i concorrenti che hanno disputato la finale della Tiramisù World Cup 2022, domenica 9 ottobre a Treviso, con le loro creazioni. Sopra, le finaliste per la categoria ricetta creativa: da sinistra, Marina Summa, vincitrice, Silvia Vian, vincitrice del premio *La Cucina Italiana*, e Francesca Gaiotto. Sotto, i finalisti per la categoria ricetta originale: da sinistra, Alessandra Vendemiati, Giuseppe Salvador, nuovo campione, e Cristina Malizia.

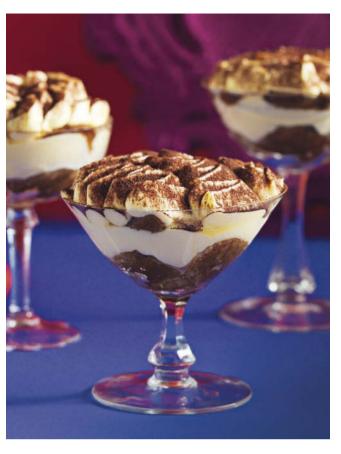
Quest'anno, inoltre, anche *La Cucina Italiana*, media partner della manifestazione, ha assegnato il suo Premio Speciale. C'ero io a rappresentare la nostra testata, come giudice in giuria, e ho avuto così la possibilità di assaggiare le creazioni di tutti i finalisti, e di vederli all'opera. Tutta la competizione è stata davvero un vortice di creme e di gioia, una tre giorni animata dalla passione e dall'incredibile impegno dei concorrenti, ma anche dei giudici, popolari e di settore, che hanno lavorato durante le varie fasi della gara, dalle selezioni alla semifinale, fino a decretare i sei finalisti.

«Giudicare» la loro prova è stato impegnativo, perché tutti si sono dimostrati molto competenti, ordinati e precisi e i loro tiramisù, ciascuno con le proprie caratteristiche, deliziosi.

In questo servizio riproponiamo le loro ricette: le ha realizzate nella nostra cucina il pasticciere Emanuele Frigerio, rispettando le idee decorative e le proporzioni dei tre dolci classici e le idee di fondo di quelli creativi. Questi ultimi, certamente, sono l'espressione della fantasia e a volte dell'audacia dei loro inventori. Tuttavia, sebbene sembri difficile da credere, anche fra i tre tiramisù classici c'erano differenze. Oltre all'aspetto estetico, che sempre racconta la personalità dei pasticcieri, il bilanciamento degli ingredienti e le tecniche con cui si montano le creme e si bagnano i savoiardi possono decisamente variare il risultato finale. Parola di chi li ha assaggiati tutti!

FOTO JACOPO SALVI

CATEGORIA RICETTA CREATIVA
TIRAMISÙ AL CANNOLO SICILIANO CAMPIONE 2022

Marina Summa, vittoriosa nella sezione dei creativi, ha voluto i suoi dolci preferiti in un unico specialissimo tiramisù, frutto di una lunga e accurata ricerca. I sapori della Sicilia e la croccantezza del cannolo si fondono alla perfezione con i profumi di caffè e cacao, e con la cremosità del tiramisù.

CATEGORIA RICETTA CLASSICA
UN FIORE DI TIRAMISÙ

Con onde di crema **Alessandra Vendemiati** ha dato al suo dolce la forma di un tulipano e lo ha decorato nel piatto con cacao diluito nel caffè. Noi lo riproponiamo nelle coppe, rispettando la morbidezza della crema in superficie, ottenute con una bocchetta Saint Honoré o «a gianduiotto», cioè con il taglio in diagonale.

TIRAMISÙ FARFALLA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g mascarpone
75 g zucchero – 65 g tuorli
savoiardi – caffè
cacao amaro

Preparate il caffè con la moka e lasciatelo raffreddare del tutto.
Intingetevi poi i savoiardi; posateli in un piatto e lasciateli riposare.
Montate i tuorli con lo zucchero, finché non diventano morbidi e spumosi. Mescolateli con il mascarpone e montate ancora con la frusta, brevemente.
Costruite il dolce disponendo savoiardi e crema in due strati, usando un anello: monoporzione o da torta, come il nostro. Fatelo riposare in frigo per 1 ora.
Completate infine con cacao.

BELLEZZA VERDE

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g mascarpone
50 g cioccolato alla menta
50 g zucchero
2 tuorli
pasta di pistacchio
sciroppo di menta
savoiardi
caffè – cacao amaro

Preparate il caffè con la moka e fatelo raffreddare completamente.
Tagliate a pezzetti il cioccolato e fondetelo a bagnomaria o nel forno a microonde a brevi intervalli.
Stendetelo con una spatola su un foglio di carta da forno e mettetelo in freezer per 10 minuti.
Montate i tuorli con lo zucchero fino a quando non saranno spumosi e soffici. Unitevi il mascarpone mescolando ancora brevemente con la frusta.
Incorporatevi infine 1 cucchiaino di pasta di pistacchio.
Aromatizzate il caffè con 1 cucchiaino di sciroppo di menta.
Intingete rapidamente i savoiardi nel caffè alla menta e costruite il tiramisù: se volete, utilizzate un anello, come ha fatto Silvia; in alternativa, montatelo liberamente nel piatto, come ha fatto il nostro pasticciere.
Distribuite su una base di savoiardi un primo strato di crema, poco cacao, aggiungete la sfoglia di cioccolato, poi procedete con altra crema, un secondo strato di savoiardi e finite con altra crema.
Decorate con sfogliette di cioccolato e gocce di sciroppo di menta. Noi abbiamo preferito foglioline di menta fresca. →

TIRAMISÙ CARPE DIEM

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g mascarpone**
- **69 g zucchero**
- **54 g tuorli**
- **savoiardi**
- **caffè – cacao amaro**

Preparate il caffè con una moka e lasciatelo raffreddare.
Montate i tuorli con lo zucchero, finché non saranno ben spumosi, quindi mescolateli con il mascarpone e montate di nuovo, brevemente, fino a ottenere un composto soffice ma consistente.
Raccogliete la crema in una tasca da pasticciere con una bocchetta dentellata di circa 0,5 cm.
Intingete i savoiardi nel caffè, poi tagliateli adattandoli al recipiente che avete deciso di utilizzare: noi lo prepariamo direttamente nel piatto, lasciandoli quindi interi.
Create un primo strato di savoiardi e crema; procedete con un altro strato di savoiardi e crema. Lasciate riposare il tiramisù in frigo per 1 ora.
Completate alla fine con il cacao.

SURPRISE

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **125 g mascarpone**
- **4 gherigli di noce**
- **4 cucchiaini di confettura di fichi**
- **4 cucchiaini di gorgonzola cremoso**
- **1 savoiardo**
- **1 tuorlo**
- **1 cucchiaio di zucchero**
- **cacao amaro – caffè**

Preparate il caffè con la moka e lasciatelo raffreddare completamente.
Montate il tuorlo con lo zucchero, finché non sarà spumoso. Mescolatelo con il mascarpone, utilizzando una frusta, fino a ottenere un composto sostenuto e omogeneo.
Tagliate il savoiardo per il lungo e poi in sezione in modo da ottenere 4 rettangolini.
Adagiate 1 cucchiaino di confettura

La coppa e il cappello consegnati alla vincitrice della categoria ricetta creativa. Erano ben 240 gli iscritti all'inizio della competizione.

in ciascun piatto o bicchiere, posatevi sopra un rettangolino di savoiardo e bagnatelo con 1 cucchiaino di caffè.
Spalmate le noci con 1 cucchiaino di gorgonzola e appoggiatele sui savoiardi.
Rivestite tutto con la crema al mascarpone, a piccoli ciuffetti, e completate con il cacao.

TIRAMISÙ AL CANNOLO SICILIANO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA GLASSA

- **150 g caffè della moka**
- **70 g cacao amaro**
- **20 g zucchero**

PER IL TIRAMISÙ

- **200 g mascarpone**
- **90 g arancia candita**
- **35 g tuorlo**
- **35 g zucchero**
- **4 cannoli siciliani (gusci)**
- **savoiardi**
- **caffè**
- **pistacchi tostati**

PER LA GLASSA

Mescolate il cacao con lo zucchero, in modo che non si formino grumi quando aggiungete il liquido.
Unite il caffè, poco per volta, mescolando; scaldate poi il composto in un pentolino per circa 1 minuto, finché non diventa lucido e fluido.
Spegnete e lasciate raffreddare completamente.

PER IL TIRAMISÙ

Preparate il caffè con la moka e lasciatelo raffreddare completamente.
Montate il tuorlo con lo zucchero, finché non sarà diventato ben spumoso. Unitevi il mascarpone con una spatolina amalgamando fino a ottenere una crema omogenea.
Componete il tiramisù in uno stampo aperto, della forma che preferite: Marina lo ha proposto rettangolare, noi rotondo. Fate un primo strato di savoiardi imbevuti nel caffè e uno abbondante di crema, cospargete con una parte di cannolo sbriciolato e pezzetti di arancia candita; coprite con altri savoiardi imbevuti nel caffè.
Completate con uno strato più sottile di crema e versatevi sopra la glassa.
Lasciate raffreddare in frigorifero per 30 minuti; infine decorate con altra crema, pezzetti di cannolo, arancia candita e pistacchi tostati.

UN FIORE DI TIRAMISÙ

Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g mascarpone**
- **35 g tuorlo**
- **4 cucchiai di zucchero (80 g)**
- **savoiardi**
- **caffè**
- **cacao amaro**

Preparate il caffè con la moka e lasciatelo raffreddare.
Montate il tuorlo con lo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Mescolatelo con il mascarpone e montate di nuovo con una frusta, per amalgamare al meglio la crema. Raccoglietela quindi in una tasca da pasticciere con una bocchetta obliqua Saint Honoré.
Tagliate i savoiardi in modo da adattarli al vostro stampo o recipiente. Noi abbiamo scelto dei calici in cristallo, per far risaltare la decorazione elegante della superficie.
Intingete i savoiardi nel caffè, brevemente, e disponetene un primo strato nei recipienti. Fate uno strato di crema, disponendola in modo uniforme, quindi copritela con altri savoiardi bagnati nel caffè e terminate con uno strato di crema disposto a onde.
Lasciate riposare in frigorifero per 1 ora; infine spolverizzate di cacao e servite.

MIELE
CULTURA E DELIZIA

«Dal 1979 siamo coltivatori di biodiversità». Non ci potrebbe essere presentazione migliore per i soci di Conapi-Mielizia, la cooperativa che riunisce oltre 600 apicoltori e si impegna a tutelare il benessere delle api e dell'ambiente e a garantire prodotti buoni, tracciati e di alta qualità. Non solo. Conapi-Mielizia promuove la cultura del miele, un grande regalo della natura che si declina al plurale, perché esistono tanti mieli quanti sono i fiori dei diversi territori italiani, ciascuno con un suo colore, profumo e gusto unico. Tutti i mieli di Mielizia, marchio di punta della cooperativa, riportano in etichetta la regione di provenienza e un QR Code che permette di conoscerne la storia; non vengono pastorizzati, ma sono lavorati a basse temperature, che raggiungono un massimo di 38 °C, per preservare al meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Le linee Mielizia e Mielizia Bio – Insieme per la Biodiversità raccolgono il lavoro degli oltre 110.000 alveari collocati lontano da fonti di inquinamento, con le api allevate nel rispetto dei loro bioritmi e curate con sistemi naturali. Alla produzione di miele si affiancano quelle di polline, un integratore naturale dall'alto contenuto di proteine vegetali, e di pappa reale, nutrimento dell'Ape Regina, una miniera di sostanze utili al nostro organismo, come la vitamina B5.

L'ITALIA MANGIA SEMPRE MEGLIO

CON **MIELIZIA**

CHI SIAMO

Mielizia è il marchio di punta di Conapi (Consorzio Nazionale Apicoltori), la cooperativa del settore più grande d'Europa: con oltre 600 apicoltori soci e 110.000 alveari, alleva oltre 5 miliardi di api, contribuendo all'impollinazione di una grande parte d'Italia e, di conseguenza, alla tutela della biodiversità nel nostro Paese.

I soci di Conapi sono stati tra i primi a praticare l'apicoltura biologica in Italia e la cooperativa è il primo produttore di miele bio a livello nazionale e la più grande cooperativa apistica in Europa.

ACACIA
Liquido, di colore chiaro, quasi trasparente, ha un aroma raffinato, che ricorda i fiori, le mandorle e la vaniglia, e un sapore delicato. Si abbina ai formaggi e va bene per dolcificare le bevande, gli impasti e le macedonie, per sciroppare o candire la frutta.

SULLA
Cristallizzato, di colore bianco cera, ha un gusto delicato, che non altera il sapore di cibi e bevande. Va bene per dolci come il torrone, nel tè e negli infusi.

TIGLIO
Cristallizzato, chiaro, con riflessi ambrati o dorati, ha profumi di menta, salvia ed erbe. Il sapore è mediamente dolce, con finale leggermente amaro e fresco. Accompagna le ricette con la salvia, il pesce, i formaggi stagionati e la frutta cotta.

CLEMENTINO
Cristallizzato, di colore molto chiaro, ha un sapore fruttato, gradevolmente acidulo. Si usa per i dolci da forno, con lo yogurt e la panna montata, ma anche con frittate, insalate primaverili, pesce e formaggi a pasta filata.

MILLEFIORI
Espressione del territorio di raccolta, è cristallizzato, con un colore che va da chiaro a scuro, secondo le fioriture prevalenti. Il sapore fruttato e floreale, lo rende adatto a molti usi: nelle bevande calde, spalmato sul pane, con formaggi freschi e frutta secca.

CASTAGNO
Liquido, di colore ambrato scuro con sfumature rossastre, ha un intenso aroma vegetale e un sapore amarognolo, leggermente tannico, con note di cacao, carruba e tabacco. Accompagna carni, selvaggina, formaggi stagionati e freschi.

BOSCO
Liquido e leggermente vischioso, ha colore ambrato scuro e profumo intenso, vegetale e fruttato. È l'unico miele che non deriva dai fiori, bensì dalla melata. È ottimo sui pancake, con i latticini, il tè nero e le ricette con spezie scure e verdure.

IL «SALVIFICO» VITEL TONNÉ

I DOLCI INGANNI DI PETRONILLA

150 anni fa nasceva una delle cuoche più famose d'Italia. Tra ricette e segreti «cucinari», il ritratto di una donna che ha saputo anticipare i tempi

DI **MARINA MIGLIAVACCA**
RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI RICETTE **LAURA FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Piatto del vitel tonné
e piatto fondo dei ravioli
Pickles Tableware,
piattino e coppa a fiori
del vitel tonné e piattino
decorato dei ravioli
Ceramico by Zelis,
posate dei ravioli
Galleria Radisa.

I «RAVIOLI DELL'ANGELA»

INSALATA BELGA
«ALLA BELGA»

Vassoio, piatti piani dell'insalata e piatti da dessert bianchi con decoro oro **Galleria Radisa**; piattino del pane, piatto della torta e piattino della marmellata **Ceramico by Zelis**; tazze da tè **Pickles Tableware**.

CROSTATA CON LA «MARMELLATA» DI MELE

CHI ERA DAVVERO?

Una laurea in medicina (fu la terza donna in Italia a conseguirla), un nome d'arte, una missione: ecco la storia di Amalia Moretti Foggia, alias Petronilla e dottor Amal, che parlava alle donne di cucina e di salute

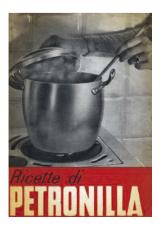
«Non pensatemi una cuoca perfetta, né di grido, ma soltanto una qualunque donna di casa che ha imparato a cucinare per poter fare liete sorprese mangerecce al papà ed ai fratelli», scrive la «cuoca d'Italia per eccellenza» Petronilla, quando l'editore Sonzogno raccoglie in un volume le sue ricette, uscite settimanalmente dal 1928 su *La Domenica del Corriere*. Le casalinghe quelle ricette le ritaglieranno e conserveranno religiosamente, facendone tesoro. Perché sono gradevolissime da leggere: Petronilla non si limita a suggerire ingredienti e preparazioni, racconta il suo universo domestico alle prese col «maritino», due figli viziatelli, e anche «una cara cognata» saccente. E poi le amiche e la domestica e la macellaia sempre sorridente e gli ospiti che il marito le porta a casa all'improvviso... Lei suggerisce piatti fattibili, svelti e di poca spesa, in periodi già difficili che presto diventeranno difficilissimi. Il tono è così complice che ti sembra di parlare con una persona cara che vive i tuoi stessi problemi quotidiani.

In realtà Petronilla, che si definisce spesso e volentieri «imperfetta», è solo un nome d'arte preso dai fumetti americani allora in voga, dalla moglie pestifera di Arcibaldo, armata di mattarello, che sta comparendo sul *Corriere dei Piccoli*. Petronilla non esiste. È l'alter ego di Amalia Moretti Foggia, classe 1872, di professione medico pediatra (una delle primissime!). Amalia è sposata a un collega, Domenico Della Rovere, e non ha figli. Amica di Anna Kuliscioff, la dottoressa in camice bianco (che tutti i giorni presta servizio alla Poliambulanza di Porta Venezia a Milano, per curare le donne del popolo e i loro figlioli) si è legata alla vita un grembiulino e con l'aiuto delle sue cuoche di famiglia mette insieme il sapere nutrizionale, l'arte dell'economia domestica e il palato buongustaio per proporre sulle pagine di una delle riviste più lette cose buone e sane da mettere in tavola tutti i giorni. Continuerà a farlo anche durante la guerra, inventandosi la cucina dei «senza», la maionese senz'olio e la cioccolata senza cioccolato.

Divulgatrice fantastica, Amalia diventerà anche il dottor Amal, dando consigli di medicina, con uno pseudonimo al maschile, per farsi ascoltare anche da chi conserva vecchi pregiudizi. A lei poco importa: parla sempre alle donne, per metterle in grado di svolgere la loro funzione di fulcro della famiglia, di nutrire e guarire, da sempre «diversamente multitasking» come noi, le loro nipotine di oggi.

Sopra, Amalia Moretti Foggia, alias Petronilla, nacque a Mantova nel 1872 e morì a Milano nel 1947. Medico pediatra, diventò famosa come Petronilla, quando cominciò a pubblicare ricette e racconti di cucina su *La Domenica del Corriere*. Sotto, le *Ricette di Petronilla* nell'edizione Olivini del 1939.

FOTO ARCH. RCS, AG. AGF

Piatto e piattini decorati del liquore **Ceramico by Zelis**, piattino da dessert bianco quadrato con decori oro **Galleria Radisa**, tazze da tè **Pickles Tableware**.

IL «SALVIFICO» VITEL TONNÉ

Amalia da bambina si ammalò di enterite, un'infiammazione dell'intestino, e smise di mangiare. Il medico ebbe pochi riguardi: «Preparate la cassettina», disse ai genitori desolati, sicuro che la piccola non sarebbe sopravvissuta. Senza lasciarsi scoraggiare, il papà farmacista e figlio di farmacisti preparò un prodigioso miscuglio di alcolato di cedro e laudano che guarì Amalia la quale, dopo giorni di digiuno, si dimostrò guarita divorando un bel piatto di vitel tonné. Che resterà una delle ricette preferite della futura Petronilla!

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg girello di vitello
260 g tonno sott'olio
80 g acciughe sott'olio
60 g capperi in salamoia
4 bacche di ginepro
2 limoni
2 cipolle
2 chiodi di garofano
1 gambo di sedano
burro
rosmarino
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Massaggiate il vitello con sale e pepe, quindi rosolatelo in una padella con una noce di burro per 7-8 minuti, girandolo su tutti i lati, finché non sarà dorato uniformemente.
Tagliate a fettine le cipolle e il sedano e fateli appassire in una casseruola con 50 g di burro, 2 rametti di rosmarino legati con uno spago, le acciughe, i chiodi di garofano e le bacche di ginepro.
Aggiungete quindi la carne rosolata, lasciatela insaporire per 2 minuti, bagnate con ½ bicchiere di vino e coprite con un coperchio. Cuocete per circa 1 ora e 15 minuti (se volete misurare la temperatura al cuore, alla fine dovrà essere intorno ai 65 °C).
Togliete il vitello dalla casseruola e lasciatelo raffreddare completamente, meglio se in frigorifero, per 12 ore.
Eliminate il rosmarino e frullate il fondo di cottura della carne con il tonno sgocciolato, i capperi sgocciolati, 100 g di olio e il succo dei 2 limoni (assaggiate, per giudicare il grado di acidità: potrà sembrare troppo il succo di limone, ma con la carne si troverà il giusto equilibrio).
Affettate la carne sottilmente, meglio se con l'affettatrice, e servitela con la salsa, completando a piacere. Noi abbiamo guarnito con cucunci, capperi, funghetti sott'olio ed erbe fresche.

I «RAVIOLI DELL'ANGELA»

Una delle caratteristiche di Petronilla è quella di trasformare le sue proposte «cucinarie» in piccoli racconti di vita quotidiana. In questo caso il suo immaginario figliolo buongustaio Checchi, ospite a pranzo dell'amica di famiglia Angela, loda i ravioli che ha mangiato là, e la mammina si sente subito in dovere di farsi dare la ricetta e di prepararglieli anche lei! La cosa assolutamente d'antan è l'idea di condire i ravioli col sugo dell'arrosto che farà da secondo, esattamente come facevano le nostre nonne la domenica...

Impegno Medio
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL SUGO
400 g polpa di vitello
15 g funghi porcini secchi
2 carote
1 cipolla
1 gambo di sedano
rosmarino
prezzemolo
vino rosso
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER I RAVIOLI
500 g spinaci
300 g farina
70 g prosciutto cotto
65 g carne cotta
40 g Parmigiano Reggiano Dop
4 tuorli
3 uova
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL SUGO
Mondate e tritate grossolanamente le carote, il sedano e la cipolla. Preparate anche un rametto di rosmarino legato con uno ciuffo di prezzemolo e mettete a bagno i funghi secchi in 1 bicchiere di acqua.
Salate e pepate la polpa di vitello e rosolatela in una casseruola con un filo di olio per 2 minuti.
Unite il trito di verdure e il mazzetto aromatico e 2 bicchieri di vino. Abbassate e cuocete per circa 30 minuti; aggiungete quindi i funghi secchi strizzati, tagliati a pezzetti e, dopo altri 5-6 minuti, l'acqua dei funghi (filtratela se vedete che ci sono impurità) e cuocete ancora per 5 minuti.
Filtrate il fondo di cottura e frullatelo insieme con 2 cucchiai delle verdure di cottura, ottenendo il sugo di carne (preparate il sugo mentre riposa la pasta dei ravioli).

PER I RAVIOLI
Preparate la pasta: mescolate la farina con 2 uova e i tuorli e poi lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo ed elastico. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Cuocete gli spinaci in una casseruola con un filo di olio e una presa di sale, finché non si saranno ammorbiditi, per circa 9-10 minuti.
Lasciateli raffreddare e strizzateli molto bene.
Tritateli nel cutter insieme con la carne cotta, il prosciutto, il parmigiano grattugiato e 1 uovo, aggiustando anche di sale e pepe.
Tirate la pasta con la sfogliatrice, lavorandone poca per volta; distribuite il composto di spinaci e carne sulla striscia di pasta, in noci distanziate tra loro, ripiegate la sfoglia sopra il ripieno e confezionate i ravioli: eliminate l'aria premendo intorno al ripieno e tagliate la pasta con una rotella zigrinata.
Lessate i ravioli in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolateli e conditeli con il sugo di arrosto, terminando con una macinata di pepe ed erbe aromatiche fresche a piacere.

INSALATA BELGA «ALLA BELGA»

Altri tempi, quelli di Petronilla: il forno era un lusso che non tutte le cucine possedevano, il frigo era di là da venire, i legumi si acquistavano secchi e sfusi, il pangrattato lo si faceva in casa e i lattonieri erano pronti a confezionarti stampi su misura. La spesa si faceva

→

La Pils della Graziella
La IPA della Camilla
La Weiss della Barbara
La Belga della Danda
La Stout della Cri
Gritz®
BREWING CO.
ALLCREATIVE.AGENCY

«in piazza», o nelle singole botteghe, e i supermarket non esistevano nemmeno nei sogni dei più fantasiosi. Il Belgio e la sua insalata sembravano strani e molto chic: in fondo quell'indivia pallida era conterranea della regina Maria José!

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g latte
80 g Fontina Dop
25 g farina
8 cespi di indivia belga
8 fette spesse di prosciutto cotto
burro – noce moscata
sale – pepe

Eliminate le foglie più esterne della belga, mondate il fondo dei cespi e disponeteli a freddo in una casseruola con 50 g di burro, sale e pepe. Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco molto basso per circa 30-35 minuti, finché non saranno diventate morbide, ma non disfatte. Lasciatele raffreddare nella casseruola.
Preparate una salsa facendo sciogliere 40 g di burro con la farina; unitevi il latte, una presa di sale, pepe e noce moscata; cuocete la besciamella mescolando per 4-5 minuti, poi spegnete e incorporate subito la fontina grattugiata, mescolandola per scioglierla completamente.
Tamponate i cespi di indivia con carta da cucina, per asciugare il liquido in eccesso, quindi avvolgeteli nelle fette di prosciutto, un po' rifilate, in modo da lasciare uscire le estremità dei cespi.
Stendete uno strato di besciamella al formaggio in una pirofila, adagiatevi sopra i cespi al prosciutto, completate con la besciamella rimasta e infornate la pirofila a 180 °C per 20-25 minuti, finché non saranno ben gratinati.
Serviteli completando con una macinata di pepe.

CROSTATA CON LA «MARMELLATA» DI MELE

Pane e marmellata non potevano mancare, per l'appetito dei più piccoli, e Petronilla, che era un medico pediatra, ne sapeva qualcosa. Propone tra le altre quella di mela, il famoso frutto che, secondo il detto, dovrebbe togliere i dottori di torno... La ricetta, nella versione originale, è molto ricca di zucchero per i gusti dei nostri tempi, addirittura 750 grammi per un chilo! Petronilla la prepara dopo aver fatto un affarone contrattando col contadino una cassa da dieci chili di mele appena tirate giù dall'albero... Buona da sola per la merenda ma anche come dessert a fine pasto, qui la proponiamo per farcire una base di frolla, preparata come descritto da Petronilla in un'altra ricetta, che utilizza i tuorli sodi nell'impasto. Ovviamente per cuocere la torta serve un forno e chi non ce l'ha userà un fornetto da mettere sul fuoco, come quella pentola che da Petronilla ha preso il nome!

Impegno Medio
Tempo 2 ore e 30 minuti
più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LA «MARMELLATA» DI MELE
1,7 kg mele
250 g zucchero
1 baccello di vaniglia
PER LA CROSTATA
200 g farina – 170 g burro
100 g fecola di patate
80 g zucchero semolato
3 tuorli sodi
1 mela
zucchero a velo
sale – gelatina

PER LA «MARMELLATA» DI MELE
Sbucciate le mele, detorsolatele e tagliatele a pezzetti.
Mettetele in una casseruola con lo zucchero e il baccello di vaniglia aperto per il lungo e fatele cuocere lentamente per circa 1 ora e 10 minuti, finché le mele non si saranno disfatte.
Spegnete e mescolate, ottenendo una composta grossolana. Lasciatela raffreddare.
PER LA CROSTATA
Impastate la farina, la fecola e lo zucchero semolato con il burro a pezzetti e una presa di sale. Quando avrete ottenuto un insieme di briciole, incorporate i tuorli sodi passati al setaccio e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo.
Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per 1 ora.
Stendete poi la pasta frolla a 6-7 mm di spessore e foderate con essa uno stampo da crostata (ø 22 cm). Rifilatela ai bordi e bucherellate il fondo con una forchetta. Foderatelo con un disco di carta da forno, copritelo con i fagioli secchi o con le perle di porcellana per la cottura in bianco.
Infornate la crostata a 180 °C per 25 minuti circa.
Sfornatela ed eliminate fagioli e carta. Riempitela con la marmellata di mele.
Tagliate la mela a fettine molto sottili (preferibilmente usando una mandolina), in modo da ottenere mezze lune tutte uguali; distribuitele sulla crostata coprendo tutta la superficie. Spolverizzate con zucchero a velo e infornate nuovamente, sempre a 180 °C, per 25 minuti circa.
Sfornate la crostata, lucidatela con un po' di gelatina e cospargete con zucchero a velo. Lasciatela raffreddare e poi servitela.

LIQUORE-ZABAGLIONE

Oltre a sapersela cavare con conserve, sottoli e affini, un altro must della perfetta casalinga era la capacità di preparare dei liquori: rosolio, nocino, limoncello, erano tutti fatti in casa, e ogni regione vantava le sue specialità. Quello che Petronilla preferisce rimane l'energetico e goloso vov (dal veneto vovi, uova), che non si negava nemmeno ai ragazzini e che veniva proposto anche a fine pasto.

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 BOTTIGLIA
500 g latte
400 g zucchero
120 g tuorlo pastorizzato
100 g alcol
100 g Marsala
1 baccello di vaniglia

Portate a bollore il latte con il baccello di vaniglia aperto per il lungo. Spegnete e lasciate raffreddare completamente.
Montate i tuorli con lo zucchero, con una frusta, molto a lungo finché lo zucchero non si sarà del tutto sciolto.
Aggiungete l'alcol e il Marsala e continuate a mescolare con la frusta ancora per 1 minuto.
Unite infine il latte filtrato e mescolate.
Imbottigliate e ponete in frigorifero.

FETTA DOPO FETTA

Il freddo si fa sentire di più, come anche l'appetito e la voglia di stare in compagnia. Con gli affettati di alta qualità «I Grandi Classici» della linea Essenza di Negroni, Gran Crudo e Gran Cotto, è facile raccogliere amici e familiari intorno alla tavola per apprezzare tutta la bontà della autentica salumeria italiana. Le fette sono sottili e si separano con facilità, tagliate secondo la tradizione in maniera accurata, e custodite in vassoi ergonomici che ne preservano il sapore, il profumo e la morbidezza, come appena affettate. Le carni sono del tutto italiane, selezionate in modo scrupoloso e lavorate seguendo le migliori ricette di Negroni, messe a punto in oltre cento anni di esperienza e di storia. La linea Essenza racchiude passione e sapienza, con i suoi salumi genuini, protagonisti indiscussi di tante occasioni: per una colazione rinforzata, per uno spuntino gustoso, anche quando si è fuori casa, o per una cena conviviale, senza pensieri. Gran Crudo è un prosciutto dolce a lunga stagionatura, insaporito solo con sale marino, senza glutine, né conservanti; Gran Cotto è un prosciutto di alta qualità a lenta cottura a vapore, senza glutine, glutammato aggiunto, né derivati del latte. Ideali per preparare taglieri sfiziosi ma anche panini gourmet, involtini o speciali tartine come quelle proposte qui sotto.

● **NEGRONI.COM**

1. CON LENTICCHIE, RADICCHIO E GRAN COTTO

Lavate e spezzettate metà radicchio di Verona. Frullate 100 g di robiola con 40 g di panna, 1 confezione di lenticchie pronte e sgocciolate, 1 cucchiaio di aceto balsamico, un trito di rosmarino, un pizzico di sale e di pepe, ottenendo una crema. Spalmatela su 4 tartine, quindi aggiungete un po' di radicchio e 1 fetta di Gran Cotto arrotolata come una rosa.

2. CON SPINACINI, RAFANO E GRAN COTTO

Condite la panna acida con un pizzico di sale e di pepe. Fate cuocere 80 g di spinacini in padella con 2 cucchiai di olio extravergine e un pizzico di sale per 2-3 minuti, poi lasciateli raffreddare. Spalmate su 4 tartine integrali 1 cucchiaio di panna acida, proseguite con gli spinaci, un po' di radice di rafano (ha un sapore pungente) grattugiata e 1 fetta di Gran Cotto.

3. CON ZUCCA, CIPOLLE MARINATE E GRAN CRUDO

Frullate 200 g di zucca già lessata con 100 g di mascarpone, ½ cucchiaino di zenzero grattugiato, foglioline di timo, sale e pepe, ottenendo una crema. Tagliate una piccola cipolla di Tropea a spicchi, poi in falde, fatela cuocere per 1 minuto in una pentolina con un pizzico di sale e di zucchero, 2 cucchiai di aceto, 2 di vino bianco e 2 di acqua, poi lasciatela raffreddare. Spalmate la crema su 4 tartine integrali, completate con falde di cipolla marinata, 1 fetta di Gran Crudo e altro timo.

4. CON ACCIUGHE, CHAMPIGNON E GRAN CRUDO

Frullate un mazzetto di erbe, prezzemolo, maggiorana, menta e basilico, con 3 cucchiai di olio e 2 acciughe, mescolate con 100 g di robiola, ottenendo una crema e aggiustatela di sale se necessario. Pulite e tagliate a fettine 4 funghi champignon. Spalmate su 4 tartine la crema di robiola alle erbe, completate con fette di funghi, 1 fettina di Gran Crudo, un pizzico di scorza di limone e mezza castagna lessata spezzettata.

Giocate con le forme delle tartine e accompagnate con pinzimonio e frutta secca per creare una portata spettacolare. Usate pane per tramezzini o tartine soffici, sia bianche sia integrali.

DI **CARLO OTTAVIANO E VALENTINA VERCELLLI**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

IL GUSTO DEL FARE

Alla base dei nostri prodotti eccellenti c'è una capacità, unica e senza confini, di trasformare la materia prima. Come per il Gorgonzola e il Lambrusco, ma anche per il caffè

GORGONZOLA

DOVE NASCE **In circa trenta caseifici di Piemonte e Lombardia, con il latte vaccino di tremila allevamenti locali.**

CARATTERISTICHE **Ha pasta molle con presenza di venature blu-verdastre e/o grigio-azzurre, dovute al processo di erborinatura. Il gusto varia da dolce o lievemente piccante a molto piccante.**

ETÀ **La stagionatura va dai 50 ai 150 giorni per il tipo Dolce, da 80 a 270 per il Piccante.**

CONSERVAZIONE **Il Piccante dura più del Dolce, ma essendo alimento «vivo» va consumato entro 3-4 giorni. L'odore penetrante è dato dalla crosta, da eliminare prima di avvolgere il cacio nell'alluminio e riporlo in frigo.**

LAMBRUSCO

DOVE NASCE **In Emilia e in Lombardia.**

DENOMINAZIONI **DOC dell'Emilia: Lambrusco di Sorbara, Lambrusco Grasparossa di Castelvetro, Colli di Scandiano e di Canossa, Lambrusco Salamino di Santa Croce, Modena e Reggiano. DOC della Lombardia: Lambrusco Mantovano. IGT: Emilia, Provincia di Mantova, Sabbioneta e Quistello.**

METODI DI PRODUZIONE **Metodo Charmat, Metodo Classico o ancestrale; a seconda delle atmosfere, può essere frizzante (massimo 2,5) o spumante (minimo 3 atmosfere).**

TIPOLOGIE **A seconda del grado zuccherino, può essere secco, semisecco, amabile o dolce.**

TEMPERATURA DI SERVIZIO **Varia a seconda della tipologia: non più di 8 °C per gli spumanti, circa 14 °C per i frizzanti.**

ABBINAMENTI **Salumi e formaggi come il Parmigiano Reggiano, cotechino, tortelli di zucca, tortellini in brodo, pasta al ragù, bollito; pasticceria secca per la versione dolce.**

CAFFÈ

DOVE NASCE **Selezionato principalmente in Brasile, Vietnam, Colombia, India, Indonesia e altri Paesi tropicali (la terra di origine è l'Etiopia), viene poi trasformato in 800 torrefazioni italiane.**

TIPOLOGIE **Circa due terzi della produzione mondiale di caffè provengono dalla varietà *Coffea arabica*, un terzo dal *Coffea canephora* o *robusta*.**

CARATTERISTICHE **Una volta tostato, l'Arabica è molto aromatico, dolce e di piacevole acidità, il Robusta intenso, corposo, più ricco di caffeina.**

ETÀ **Non si deteriora. Nelle confezioni aperte, il caffè macinato tende però ad alterare l'aroma in 2-3 settimane e a irrancidire.**

CONSERVAZIONE **In contenitori ermetici al riparo dalla luce; alcuni suggeriscono di riporli in frigo o in freezer (nel caso, vanno aperti un po' prima dell'uso).**

GORGONZOLA

C'è qualcosa di misterioso e primordiale in questo formaggio a pasta cruda di colore bianco paglierino. Prodotto in sedici province di Lombardia e Piemonte e garantito dal Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola DOP, replica la bontà di tempi antichi quando sulle forme conservate nelle grotte naturali della Valsassina si formava una leggera muffa. Il processo di erborinatura (con le conseguenti screziature blu-verdastre o grigio-azzurre) era provocato dall'assemblaggio delle cagliate tiepide del mattino con quelle ormai fredde della sera prima. Già nel X secolo i pastori, durante le transumanze autunnali, si ingegnavano per trasformare in opportunità un problema, in questo caso la conservazione del latte vaccino di più giorni. Oggi si usa quello pastorizzato, inseminato con fermenti lattici, spore e lieviti. Durante la stagionatura la forma viene bucata con aghi per far sviluppare l'erborinatura.

Versatile l'uso, anche semplicemente spalmato sul pane o abbinato a verdure crude e cotte, frutta e marmellate. Il Gorgonzola è ingrediente prezioso di ricette dall'antipasto al dessert, per salse e creme. Il Dolce chiede vini bianchi aromatici come il Riesling e la Malvasia o rossi freschi come certi valtellinesi; il Piccante predilige rossi strutturati e morbidi come l'Amarone, ma va provato anche con i passiti dolci.

CAFFÈ

La strada tra l'inferno e il paradiso spesso è assai breve. Prendiamo il caffè: al suo arrivo in Italia sul finire del Cinquecento, il clero chiese al Papa di dichiararlo fuorilegge. Ma Clemente VIII, dopo averlo assaggiato, avrebbe detto: «Questa bevanda del diavolo è così buona... che dovremmo cercare di ingannarlo e battezzarlo». Senza scomodare entità superiori, per valutare un buon espresso (caldo, ma non caldissimo, a 65 °C) usiamo la vista: il colore è nocciola tendente al testa di moro e la crema densa e omogenea, spessa alcuni millimetri e persistente almeno un minuto); l'olfatto: gli 800 diversi aromi si riassumono in profumo tostato, ma fine, che lasci sentire note di cioccolato, fiori, frutta; il palato: il sapore deve essere morbido e vellutato, con un buon equilibrio tra acido e amaro e un finale speziato e floreale.

In Italia non coltiviamo caffè, eppure, grazie a oltre 800 torrefazioni, siamo tra i big mondiali del settore: terzi nel mondo per quantità importate e poi trasformate, terzi nell'export. Abbiamo raggiunto l'eccellenza grazie a un perfetto e rigoroso controllo di tutta la filiera, dalla selezione delle migliori piantagioni fino all'invenzione della mitica moka di casa, nel 1933, e della moderna macchina da bar per l'espresso, nel 1948, icona identitaria del Belpaese.

LAMBRUSCO

Spumeggiante, gastronomico, democratico, con il suo carattere brioso e la sua immediatezza ha conquistato il mondo (con una produzione annua di quasi 170 milioni di bottiglie, tra Doc e Igt). Quella del lambrusco è una famiglia di 12 vitigni: il quadro complessivo è fatto di similitudini, ma le differenze non mancano. Grasparossa, salamino e sorbara sono le varietà più note, cui si affiancano marani, maestri, montericco, oliva, viadanese, barghi, benetti, pellegrino e il lambrusco a foglia frastagliata, conosciuto anche come enantio e coltivato soprattutto in Trentino. La regione del Lambrusco è l'Emilia, che conta ben sei Doc, cui se ne affianca una lombarda, in provincia di Mantova, patria del poeta Virgilio, che parla della *vitis labrusca* nelle *Bucoliche*; secoli dopo, nel 1567, Andrea Bacci, medico di papa Sisto V, riporta che «sulle colline di fronte alla città di Modena, si coltivano lambrusche, uve rosse che danno vini speziati, odorosi, spumeggianti per auree bollicine».

Il Grasparossa di Castelvetro è rubino intenso con riflessi violacei, corpo e tannini pronunciati e profumi esuberanti di mora, amarena e viola; il Salamino di Santa Croce è vinoso, leggermente sapido e profuma di piccoli frutti e di rosa; mentre il Sorbara si distingue per il colore rosato, la struttura non troppo pronunciata e il gusto acidulo.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

ZUPPA DI FAGIOLI E CASTAGNE

Un conforto di stagione? Dalla Basilicata arrivano il fagiolo di Sarconi Igp e i «marroncini» di Melfi, in una rustica combinazione da provare anche nella nostra nuova ricetta mangiatutto

DI **LAURA FORTI**, RICETTE **SARA FOSCHINI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Dal vellutato e armonioso olio extravergine di oliva Vulture Dop al fragrante pane di Matera Igp, sono tanti i prodotti che rendono anche la Basilicata un ricco giacimento di sapori. Qui i protagonisti sono i marroncini di Melfi, castagne di grosse dimensioni, nonostante il nome, e i fagioli di Sarconi Igp. Disponibili nelle varietà cannellini e borlotti da cui derivano venti ecotipi locali coltivati in dodici comuni nella provincia di Potenza, hanno un sapore dolce e pieno, grazie al clima e alle tecniche di coltivazione. Hanno buccia molto sottile e polpa tenera che richiede cotture più brevi del consueto, e che li rende particolarmente digeribili. Nella nostra reinterpretazione, abbiamo lasciato i fagioli interi, per valorizzarli al massimo, e trattato le castagne in tre diversi modi, per offrire una varietà di consistenze: croccante nella pasta frolla, vellutata nella crema, pastosa nei pezzetti nella finitura. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 2 ore
più 12 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g fagioli borlotti secchi**
- **250 g castagne lessate**
- **100 g 1 trancio di pancetta tesa**
- **aglio**
- **polvere di peperone (in alternativa paprica)**
- **pane casareccio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mettete a bagno i fagioli in acqua a temperatura ambiente, per 12 ore.
Scolateli, raccoglieteli in una casseruola con abbondante acqua. Lessateli per circa 1 ora e 40 minuti, spegnete e salate. Lasciateli riposare per 5 minuti.
Rosolate in una padella 1 spicchio di aglio sbucciato, intero, con un filo di olio extravergine. Aggiungete la pancetta tagliata a dadini con un po' di polvere di peperone (o paprica) e arrostite per 3 minuti.
Aggiungete le castagne lessate nella casseruola dei fagioli, riscaldate e fate cuocere insieme per 10 minuti, quindi aggiungete la pancetta rosolata.
Servite la zuppa accompagnandola con crostini di pane tostato. Potete guarnire, se vi piace, con erbe aromatiche come salvia o alloro.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CESTINO DI PASTA FROLLA

- **200 g farina 00**
- **120 g burro**
- **100 g farina di castagne**
- **50 g panna fresca**
- **5 g sale**
- **2 uova intere**
- **1 tuorlo**

PER LA CREMA DI CASTAGNE

- **250 g latte**
- **200 g castagne lessate**
- **burro – sale**

PER COMPLETARE

- **500 g fagioli lessati**
- **100 g pancetta**
- **10 castagne lessate**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **1 cipolla**
- **olio extravergine di oliva**
- **rosmarino – sale**

PER IL CESTINO DI PASTA FROLLA
Mescolate le due farine, quindi unitevi le 2 uova sbattute con il sale, infine il burro freddo a pezzettini. Impastate tutto, aggiungendo anche 2-3 cucchiai di acqua. Quando avrete ottenuto un panetto omogeneo, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per circa 20 minuti.
Stendetelo quindi in uno strato spesso circa 5 mm, tagliatelo in 4 parti e foderate l'esterno di 4 ciotoline a semisfera (ø 12 cm), piegando la pasta in modo un po' irregolare. Spennellate la pasta con 1 tuorlo sbattuto con la panna, così il cestino acquisterà l'aspetto di una terracotta.
Infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente, quindi sformate, ottenendo i cestini.

PER LA CREMA DI CASTAGNE
Raccogliete le castagne in un pentolino con una noce di burro e un pizzico di sale. Unite il latte e portate a bollore, mescolando.
Spegnete e frullate con il mixer a immersione, fino a ottenere una crema liscia. Lasciatela raffreddare.

PER COMPLETARE
Mondate sedano, carota e cipolla e tritateli finemente. Fateli soffriggere in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale.
Aggiungete i fagioli, un pizzico di sale, 1 rametto di rosmarino e ½ bicchiere di acqua.
Cuocete per circa 10-15 minuti, quindi spegnete.
Abbrustolite intanto la pancetta tagliata a fettine, in una padella con un filo di olio per 2-3 minuti.
Distribuite nei cestini la crema di castagne e completate con i fagioli, la pancetta abbrustolita; guarnite con rametti di rosmarino e pezzettini di castagna lessata.

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

THETAedizioni

Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA D.O.P.

PER IPER LA GRANDE I

GRANDI VINI, PICCOLI PRODUTTORI

i vini più grandi spesso nascono in piccole aziende a gestione a familiare, da agricoltori che mettono nei loro vini una grande passione. La nostra penisola è punteggiata di queste storie, e di altrettante bottiglie, tutte da assaggiare. Come scovarle? Iper La grande i ha reso disponibili queste etichette, selezionate in tutto il Paese. Grazie al progetto Grandi Vigne, Iper va alla scoperta dei vignaioli, li distribuisce e li valorizza grazie al suo marchio e a un'etichetta intelligente che riporta nome e cognome dell'azienda agricola produttrice e tutte le indicazioni utili per guidare nella scelta, esaltare la qualità e trasmettere ciò che ciascun vino rappresenta: territorio, origini, particolarità di ogni singola cantina. Vini da tavola, bottiglie per le grandi occasioni o per il dessert, ce n'è davvero per ogni gusto: perché Iper rende la qualità accessibile a tutti, ogni giorno, anche con un brindisi. ● **WWW.GRANDIVIGNE.IT**

Grandi Vigne è il marchio che rappresenta i vini selezionati da Iper. Rossi, bianchi, rosati, passiti e bollicine, e poi Grandi Vini con una qualità e un costo leggermente più alto e i Vini senza solfiti aggiunti, in linea con le ultime tendenze. Come in una vera enoteca, sugli scaffali degli ipermercati sono davvero centinaia le etichette con cui esplorare il patrimonio italiano, in ogni occasione.

Puglia
Campania
Basilicata
Sardegna
Sicilia
Vini rossi
da tavola
IPER
La grande

RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

TESTI **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**, **FEDERICA SOLERA**, **VALENTINA VERCELLI**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **VALERIA BISMAR**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

ANTIPASTI

Hummus di avocado e cannellini
MYRIAM SABOLLA

Ciotolina della salsa **Waiting for the bus**, tumbler degli gnocchi e ciotola dell'hummus **Bitossi Home**, vassoio e bicchieri degli gnocchi, sottopiatto dell'hummus **Ginori 1735**, fondo di tessuto degli gnocchi **Jannelli&Volpi**; piattino del radicchio **Ilaria.I**, tovaglioli dell'hummus **H&M Home**, cucchiaio **Sambonet**.

Gnocchi di patate fritti e salsa di anacardi

WILLI LAPAGLIA

Piatto e piattino **Waiting for the bus**, bicchieri **Bitossi Home**, forchettine **Sambonet**.

Cotolette di pollo in carpione
ALESSANDRO GERBINO

HUMMUS DI AVOCADO E CANNELLINI

Cuoca Myriam Sabolla
Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g fagioli cannellini lessati
2 avocado medi, maturi
tahina (crema di sesamo)
aglio – paprica
olio extravergine di oliva
limone – sale

Sbucciate gli avocado e raccoglietele la polpa in un frullatore con 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di tahina, i cannellini e un goccio del loro liquido di governo o di acqua, un pezzettino di aglio e sale.
Frullate fino a ottenere una crema molto morbida.
Servitela completandola con un filo di olio, un po' di paprica e accompagnatela con fette di pane tostato e verdure crude a piacere.

Ha scelto il suo nome «d'arte» per comunicare un senso di famiglia, di sorellanza: il suo intento, infatti, è di dare sostegno e consigli a chi vuole muoversi in cucina, e non solo tra i fornelli. Con il suo stile amichevole, parla ai suoi follower, ma anche a chi segue i corsi che tiene nelle aziende. Tra i tanti piatti amati c'è sicuramente l'hummus, di cui qui ci ha preparato una versione con l'avocado: «Un comfort food veloce, gustoso e che piace a tutti».

Di professione assistente informatico, ha due anime, una piemontese e una newyorkese. «Anzi, sono così innamorato di New York da essermela tatuata sulla pelle: è un luogo dove è bello fare conoscenze e creare legami». Per Willi la cucina è sempre stata centrale, da bambino faceva i compiti in cucina, con la mamma che preparava cibi intorno a lui. Adora la pasta ed è un sostenitore della tradizione, base di qualsiasi sperimentazione.

GNOCCHI DI PATATE FRITTI E SALSA DI ANACARDI

Cuoco Willi Lapaglia
Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 12 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g gnocchi di patate
100 g yogurt greco
100 g anacardi naturali
menta fresca
finocchietto selvatico
erba cipollina
olio extravergine di oliva
pepe rosa
limone – aglio
sale fino – sale in fiocchi
olio extravergine di oliva

Mettete a bagno gli anacardi in acqua molto calda e lasciateli ammorbidire per 12 ore.
Scolateli e frullateli nel cutter insieme con un ciuffo di menta, erba cipollina e finocchietto, lo yogurt greco, la scorza grattugiata di ½ limone e una presa di sale fino, ottenendo una salsa non troppo liscia.
Scaldate in un'ampia padella 3-4 cucchiai di olio con 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi eliminerete, profumate con un po' di pepe rosa, quindi rosolatevi gli gnocchi, pochi alla volta, mescolandoli per circa 13-15 minuti.
Scolateli su carta da cucina e serviteli conditi con altro pepe rosa un po' schiacciato e fiocchi di sale. Ottimi all'aperitivo, accompagnati dalla salsa.

Hummus di avocado e cannellini *pag. 69* **Insalata di mele, patate e maionese vegana** *pag. 89*

Aperitivo leggero, con ricette a base di verdura e frutta? Sta bene una birra di frumento, come la **Blanche** del birrificio piemontese Canediguerra, che ha una **schiuma fine** e pannosa, leggiadri profumi di cerali e coriandolo e un finale floreale e leggermente amaro.
3,60 euro, canediguerra.com

COTOLETTE DI POLLO IN CARPIONE

Cuoco Alessandro Gerbino
Impegno Medio
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 piccole fettine di petto di pollo
2 uova – pangrattato
farina 00 – olio di arachide

PER IL CARPIONE
500 g vino bianco secco
160 g aceto di vino bianco
1 cipolla bionda
1 rametto di salvia
1 foglia di alloro
olio extravergine di oliva
zucchero – sale
pepe in grani

Preparate il carpione: affettate la cipolla e fatela appassire in un velo di olio extravergine sulla fiamma bassa, poi unite il vino, l'aceto, gli aromi, qualche grano di pepe, 1 cucchiaino di zucchero e una presa di sale; lasciate ridurre per 15 minuti, sempre a fiamma bassa.
Dividete le fettine di pollo in tocchi di dimensioni uniformi, battetele se necessario.
Impanatele passandole prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato.
Friggetele infine in abbondante olio di arachide bollente fino a completa doratura. Scolatele su carta da cucina.
Raccoglietele in una ciotola, irroratele con il carpione e servitele.

FOTO PROFILO IG **ANDREA DI LORENZO**

PRIMI

Porridge autunnale
IRENE VOLPE

Piatto delle linguine e ciotola delle lenticchie **Waiting for the bus**, fondo di tessuto **Jannelli&Volpi**, piatto del porridge **Ginori 1735**; tutte le posate **Sambonet**.

Linguine con pesto di rucola e stracciatella
GIOVANNI MELE

Spaghetti, crema di cavolfiore e pancetta croccante
MARIO ANTONIO CIOFFI

Tagliere del risotto e tovagliolo degli spaghetti **Zara Home**, ciotolina delle noci **Waiting for the bus**; calice color ambra **Bitossi Home**; tutte le posate **Sambonet**.

Risotto al cavolo rosso e fonduta di parmigiano

MARIO ANTONIO CIOFFI

Fiore di cipolla
IRENE VOLPE

Piatto fondo del fiore di cipolla **Waiting for the bus**, ciotoline e vassoio **Amodino Milano**.

Spaghettoni anacardi e pepe
MYRIAM SABOLLA

Piatti **Waiting for the bus**, bicchieri e ciotolina **Bitossi Home**, posate **Sambonet**, fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**.

Spaghetti alle noci e alici
ALESSANDRO GERBINO

PORRIDGE AUTUNNALE

Cuoca Irene Volpe
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- **200 g funghi porcini freschi**
- **150 g lenticchie lessate**
- **100 g fiocchi di avena interi**
- **aglio**
- **rosmarino**
- **salvia**
- **alloro secco**
- **salsa di soia**
- **verdure per il brodo**
- **miele alla lavanda**
- **barbe di finocchio**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe bianco**
- **pepe nero in grani**

Pulite i funghi porcini e tagliateli a tocchetti.
Conservate le parti di gambo scartate, pulite dalla terra, e raccoglietele in una casseruola con 1-2 litri di acqua, verdure da brodo, secondo le vostre rimanenze (se non ne avete, usate ½ cipolla e 1 gambo di sedano). Profumate con foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, alloro secco e grani di pepe nero. Fate sobbollire per 1 ora, a fuoco basso, infine filtrate.
Rosolate i porcini in una padella con un velo di olio, 1 spicchio di aglio con la buccia e 1 rametto di rosmarino, saltandoli per 3 minuti. Aggiungete uno spruzzo di salsa di soia e una macinata di pepe bianco.
Tostate i fiocchi di avena in una casseruola, a secco, finché non saranno caldi: toccandoli dovranno scottare, serviranno 2-3 minuti.
Bagnate con il brodo fino a coprire abbondantemente i fiocchi di avena e cuoceteli per circa 10-15 minuti, come un risotto, aggiungendo cioè brodo poco per volta a mano a mano che viene assorbito.
Unite anche le lenticchie e metà dei funghi rosolati 2 minuti prima di spegnere, quindi mantecate con 2-3 cucchiai di olio e lasciate riposare.
Servite il porridge completando con i funghi arrostiti rimasti, il miele alla lavanda e ciuffetti di barba di finocchio.
Fatto in casa Per preparare un miele alla lavanda, immergete qualche spiga di fiori essiccata in un vasetto di miele millefiori o acacia. Lasciate riposare per 1 mese prima di usarlo.

FOTO PROFILO IG **MASTERCHEF ITALIA**

Irene Volpe
@irenevolpe_masterchef

Romana, designer e finalista di Masterchef 10, ha aperto un suo sito di ricette e profili social, continuando nel contempo il suo percorso di formazione professionale nell'ambito dei ristoranti stellati. Fare della cucina un lavoro è stata una scelta difficile, alla quale è giunta anche per vincere disturbi del comportamento alimentare di cui soffre da un po'. I suoi piatti sono lo specchio delle sue emozioni, e della sua attenzione per l'ambiente.

Giovanni Mele
@jovaebbasta

Da laboratori ed esperimenti di chimica farmaceutica alle ricette nella sua cucina, il passaggio è stato breve e naturale. Armato di cellulare e di un sorriso irresistibile, durante la pandemia la sua rubrica «Non ci resta che mangiare» è diventata un punto di riferimento per migliaia di follower. Piatti di famiglia e della tradizione regionale, proposte vegetariane e vegane, fantasia e tanti trucchi ai fornelli, ma non chiedetegli di cucinare la zucca.

LINGUINE CON PESTO DI RUCOLA E STRACCIATELLA

Cuoco Giovanni Mele
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **400 g pasta lunga tipo linguine**
- **160 g rucola pulita**
- **140 g stracciatella di burrata**
- **40 g pinoli**
- **60 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **5-6 pomodorini secchi sott'olio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Raccogliete nel bicchiere del frullatore la rucola, il parmigiano, i pinoli, sale, pepe e 2-3 cucchiai di olio.
Frullate a impulsi, fino a ottenere un pesto liscio.
Sminuzzate i pomodorini secchi.
Lessate le linguine in acqua bollente salata, scolatele al dente e conditele con il pesto, unendo, se necessario, un mestolino di acqua di cottura per ottenere una mantecatura cremosa.
Distribuite le linguine nei piatti, completate con i pomodorini secchi sminuzzati, gocce di stracciatella e portate subito in tavola.

SPAGHETTI, CREMA DI CAVOLFIORE E PANCETTA CROCCANTE

Cuoco Mario Antonio Cioffi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g 1 piccolo cavolfiore**
- **320 g spaghetti**
- **250 g pancetta tesa affumicata**
- **20 g Grana Padano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **aglio**
- **sale**
- **pepe nero**

Tagliate la pancetta a listerelle sottili e rosolatela in padella con un filo di olio; quando sarà dorata e croccante scolatela su carta assorbente e lasciatela asciugare.
Mondate il cavolfiore e sminuzzatelo in maniera grossolana. Imbiondite 1 spicchio di aglio in una casseruola in un velo di olio, unite quindi il cavolfiore e stufatelo bagnando a poco a poco con acqua (o brodo vegetale) finché non risulterà morbido; regolate di sale e pepe; appena sarà pronto rimuovete l'aglio e frullatelo con un frullatore a immersione, fino a ridurlo in una crema omogenea; →

se desiderate una consistenza particolarmente liscia, passate la crema al setaccio.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente e salata.
Scaldate la crema di cavolfiore in un'ampia padella.
Scolate la pasta un paio di minuti prima del termine, direttamente nella padella con la crema di cavolfiore e finite di cuocerla aggiungendo un po' della sua acqua per ottenere una mantecatura cremosa.
Spegnete infine il fuoco e mantecatela aggiungendo il grana grattugiato.
Distribuite gli spaghetti nei piatti formando un nido, irrorate con un po' di crema di cavolfiore e completate con la pancetta croccante e una generosa macinata di pepe.

Mario Antonio Cioffi
@mistermario_

Alessandro Gerbino
@chezuppa

Mario Antonio Cioffi, alias Mister Mario, è un figlio d'arte. Dal papà, cuoco di mestiere, e dalla mamma, cuoca per passione, impara le basi sulle quali costruisce un grande successo su Instagram. Dal 2018 gestisce la sua pagina sulla quale condivide ricette di primi piatti, di pasta e di riso, tutti apprezzatissimi e replicati ogni giorno dai numerosi e affezionati follower.

Veronese di nascita e milanese di adozione, il cuoco Alessandro Gerbino diventa Che zuppa nell'estate del 2010, quando apre un blog per raccogliere tutte le ricette che sperimenta e scopre durante i suoi viaggi. Ama le preparazioni della tradizione regionale, che ripropone aggiungendo piccoli tocchi personali senza, volutamente, allontanarsi troppo dall'originale. Da provare subito? Gli spaghetti alle noci e alici.

RISOTTO AL CAVOLO ROSSO E FONDUTA DI PARMIGIANO

Cuoco Mario Antonio Cioffi
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Più veloce 30 minuti con il brodo vegetale già pronto
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g 1 cavolo cappuccio rosso**
- **320 g riso Carnaroli**
- **90 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **50 g noci sgusciate**
- **30 g burro**
- **30 g latte**
- **3 gambi di sedano**
- **3 cipolle**
- **2 carote**
- **1 scalogno**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Preparate il brodo vegetale: raccogliete sedano, carote e 2 cipolle in una casseruola con 2 litri di acqua, salate leggermente e lasciate cuocere per almeno 1 ora. Infine filtrate di nuovo in casseruola.
Tostate velocemente le noci sgusciate; appena saranno leggermente dorate rimuovetele e tenetele da parte.
Mondate il cavolo cappuccio, tagliate a strisce le foglie e fatele stufare in una casseruola con 1 piccola cipolla tritata, sale e brodo, da aggiungere via via che si asciuga; quando il cavolo risulterà tenero, frullatelo e poi filtrate attraverso un colino a maglie strette per ottenere una crema liscia.
Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola in un velo di olio, quindi unite il riso e tostatelo finché non sarà molto caldo; sfumatelo quindi con vino bianco.
Procedete quindi bagnandolo via via con poco brodo bollente; giunti a metà cottura, mescolatelo con qualche cucchiaio di crema di cavolo e finite di cuocerlo.
Versate intanto il latte in una piccola casseruola, portatelo quasi a bollore, spegnete il fuoco, unite 60 g di parmigiano grattugiato e mescolate con cura per ben amalgamare gli ingredienti; tenete in caldo questa salsa su un bagnomaria dolce.
Mantecate il risotto con il burro e il resto del parmigiano; copritelo con il coperchio e lasciatelo riposare qualche minuto.
Distribuitelo infine in un piatto di portata o nei singoli piatti e completatelo con la fonduta di parmigiano e le noci tostate sbriciolate.

Mario Antonio Cioffi al lavoro nella nostra cucina di redazione: da sinistra, alle prese con il taglio del cavolo cappuccio per il risotto e della pancetta per gli spaghetti, che una volta mantecati, distribuisce nel piatto creando un nido con l'aiuto delle pinze.

FIORE DI CIPOLLA

Cuoca Irene Volpe
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 **cipolle rosse tonde**
- 1 **zucca Berrettina media**
- **aglio – salvia**
- **rosmarino**
- **salsa di soia**
- **lievito alimentare in fiocchi**
- **massa di cacao – pepe**
- **semi di zucca – sale**

Tagliate la zucca a metà, togliete i semi (ma non buttateli: sciacquateli e fateli essiccare in forno, da mangiare poi come snack); riempite la cavità con 2 spicchi di aglio con la buccia, un ciuffetto di rosmarino e salvia.
Ponetela su una placca foderata con carta da forno con il taglio rivolto verso il basso e infornatela a 180 °C: cuocerà con il suo stesso vapore. Quando sarà abbastanza morbida (provate inserendo la punta di un coltellino), giratela con la parte piatta verso l'alto e fatela arrostire ancora per qualche minuto.
Pulite le cipolle dal primo strato di foglie, incidete a croce la calotta e al centro deponete un pizzico di sale; appoggiatele su una placca e infornatele insieme con la zucca.
Sfornate la zucca e le cipolle dopo circa 1 ora di cottura.
Ricavate la polpa della zucca e pesatene circa 400 g. Frullatela con un goccio di acqua (quanta ne serve per ottenere una consistenza cremosa), 3 cucchiai di lievito alimentare in fiocchi, uno spruzzo di salsa di soia e una macinata di pepe.
Sbucciate delicatamente le cipolle e tagliatele in 4 spicchi, partendo dall'incisione sulla sommità.
Allargate un po' le falde di ogni spicchio, senza staccarle dalla base.
Disponete gli spicchi sulla crema di zucca e completate con semi di zucca tostati e la massa di cacao a scagliette.

SPAGHETTONI ANACARDI E PEPE

Cuoca Myriam Sabolla
Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 12 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 380 g **spaghettoni**
- 70 g **anacardi al naturale**
- 70 g **lievito alimentare in fiocchi**
- **miso**
- **pepe nero in grani**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mettete a bagno gli anacardi in acqua per 12 ore. Infine scolateli e frullateli in un frullatore molto potente con il lievito in fiocchi, 2 cucchiai di miso, 2 cucchiai di acqua.
Tostate 1 cucchiaio di grani di pepe in una padellina, poi pestateli in un mortaio o con un pestacarne, tra due fogli di carta da forno.
Lessate gli spaghettoni in acqua bollente salata; scolateli 2 minuti prima del termine, direttamente in una padella con la crema di anacardi; finite di cuocerli con un po' della loro acqua di cottura. Serviteli con il pepe pestato e un giro di olio.
Da sapere Il miso è un insaporitore molto usato nelle cucine dell'estremo Oriente; ottenuto dalla fermentazione di legumi, soia prevalentemente, e cereali quali riso e orzo, ha un colore dal dorato al bruno, una consistenza pastosa e un sapore sapido e profondo (umami). È un alimento molto ricco di proteine, vitamine e minerali.

SPAGHETTI ALLE NOCI E ALICI

Cuoco Alessandro Gerbino
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g **spaghetti**
- 100 g **noci sgusciate e tritate**
- 8 **filetti di alici sott'olio**
- **peperoncino fresco**
- **aglio**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Schiacciate 1 spicchio di aglio e rosolatelo delicatamente in una padella di grandi dimensioni velata di olio con i filetti di alici e qualche rondella di peperoncino.
Portate intanto a bollore una casseruola di acqua salata per la pasta.
Aggiungete le noci nella padella quando le alici si saranno completamente sciolte.
Cuocete gli spaghetti e scolateli al dente direttamente nella padella con il sugo unendo anche un mestolino di acqua di cottura.
Saltate tutto per 1 minuto e completate con un ciuffo di prezzemolo tritato.

Gnocchi di patate fritti *pag. 69*
Crocchette di pollo *pag. 96*

Fritti croccanti e salse cremose vanno d'accordo con una bollicina. Tra le più adatte per l'aperitivo, il **Valdobbiadene Prosecco Superiore Brut**. Il Nani dei Berti Millesimato 2020 di Follador è **agrumato** e floreale. *16 euro, folladorprosecco.com*

Cotolette di pollo in carpione *pag. 69*
Cheesecake al pistacchio *pag. 104*

C'è un vino che possa accordarsi sia con l'acidità del carpione sia con la dolcezza della cheesecake? Delicato e spumeggiante, è il **Moscato d'Asti**. Ci piace il Sant'Ilario 2021 di Ca' d'Gal per gli eleganti profumi **floreali** e la persistenza. *22 euro, cadgal.it*

Linguine con pesto di rucola *pag. 77*
Fiore di cipolla *pag. 78*

Che abbiano un sapore tendente al dolce o all'amaro, le verdure si abbinano bene con i bianchi aromatici. Prodotta sui **Colli Orientali del Friuli**, la **Malvasia** Flôr 2021 di Aganis ha profumi di frutta estiva, di spezie mediterranee e un gusto piacevolmente **salino**. *15 euro, aganis.wine*

Spaghetti, crema di cavolfiore e pancetta croccante *pag. 77*

Molto saporiti, questi spaghetti hanno bisogno di un bianco con le stesse qualità. Il **Frascati Superiore** Luna Mater Riserva 2019 di Fontana Candida, mix di malvasia bianca di Candia, malvasia del Lazio e bombino, è ampio, con profumi di frutta **tropicale**. *18 euro, gruppoitalianovini.it*

Risotto al cavolo rosso *pag. 78*
Pollo in salsa barbecue *pag. 95*

Serve un rosso **gentile** e versatile, come le **Schiave dell'Alto Adige**. Tra le più classiche, c'è Fass Nr. 9 2021 di Girlan. Il grado alcolico contenuto e il gusto delicato la rendono adatta alle note acide, dolci, sapide e amare dei piatti. *10 euro, girlan.it*

PESCI

Crema di zucca e baccalà al rosmarino
CHIARA MACI

Piatti dei moscardini **Zara Home**, coppa del vino dei moscardini, ciotola del pane e calice della crema di zucca e baccalà **Bitossi Home**, posate della crema di zucca e baccalà **Sambonet**.

Zuppa di moscardini «atuttodentro»
VIVIANA DAL POZZO

Fondo di tessuto **Jannelli&Volpi**, calici e coppetta delle olive **Bitossi Home**, posate **Sambonet**.

Tonno alla cacciatora
RUBEN BONDÌ

Calamari ripieni agli agrumi
VIVIANA DAL POZZO

Chiara Maci
@chiarainpentola

Viviana Dal Pozzo
@cosatipreparopercena

Ruben Bondì
@cucinaconruben

Solare, sorridente, vulcanica. Campana di nascita, bolognese di adozione e milanese per scelte lavorative. Laurea in giurisprudenza, un passato nel marketing aziendale, ora consulente per tante aziende dal food al beverage, dalla moda al beauty, al design. Sommelier, autrice di libri e blogger di *chiaramaci.com* dove racconta la sua vita e le sue ricette di famiglia. Volto televisivo su FoodNetwork del programma *L'Italia a morsi*.

Originaria di Palermo, vive in provincia di Verona da oltre vent'anni. La sua passione per la cucina comincia molto presto. «Da bambina chiedevo sempre a mia mamma di prepararmi il pasticcio di lasagne, finché non mi ha insegnato a farlo!». I suoi piatti preferiti iniziano tutti con la P (pizza, pasta, pesce), con l'eccezione della M di melanzane fritte. Ha creato il suo blog «Cosa ti preparo per cena?» nel 2007.

Giovane, romano, di origine ebraica. Nella sua cucina esprime carattere. Inizia molto presto a lavorare nelle cucine di ristoranti, in città e all'estero, costruendo una solida esperienza alla base della sua carriera. Per sfida e per gioco ha iniziato a proporre i video delle sue ricette sui social media cucinando sul suo balcone, che affaccia su Trastevere. Ora lavora come personal chef e food influencer.

CREMA DI ZUCCA E BACCALÀ AL ROSMARINO

Cuoca Chiara Maci
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti più 1 ora di raffreddamento
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 kg **1 zucca intera mantovana (o bertagnina) di medie dimensioni**
- 400 g **trancetti di baccalà dissalati pronti da cucinare**
- 2 **mele**
- 1 **cipolla**
- **rosmarino**
- **brodo vegetale burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe nero**

Lavate la zucca intera, disponetela in una placca, copritela con un foglio di alluminio e infornatela a 200 °C per circa 40 minuti; per verificare la cottura inserite i rebbi della forchetta nella zucca: se entreranno senza resistenza vuol dire che è cotta.
Sfornate la zucca e lasciatela raffreddare, poi apritela e ricavate la polpa.
Affettate la cipolla e rosolatela in una casseruola velata di olio, poi unite la polpa di zucca, le mele a fettine, sale, pepe e una paio di mestolini di brodo vegetale. Dopo 5-6 minuti togliete dal fuoco.
Frullate tutto correggendo di sale e pepe, se serve, e unendo un filo di olio. Tenete in caldo.
Rosolate i trancetti di baccalà in una padella con un filo di olio, una noce di burro e un paio di rametti di rosmarino. Dopo 2-4 minuti spegnete.
Distribuite la crema di zucca nei piatti e completatela con i trancetti di baccalà. Decorate con un ciuffetto di rosmarino e accompagnate a piacere con crostini di pane tostato.

ZUPPA DI MOSCARDINI «ATUTTODENTRO»

Cuoca Viviana Dal Pozzo
Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **moscardini puliti**
- 300 g **fagioli cannellini lessati**
- 300 g **salsa di pomodoro**
- 60 g **pinoli**
- 4 **fette di pane casareccio**
- 2 **spicchi di aglio tritati**
- 2 **cucchiai di concentrato di pomodoro**
- 2 **cucchiai di capperi dissalati**
- 1 **cucchiaio di prezzemolo tritato**
- 1 **bicchiere di vino bianco secco**
- 1 **punta di cucchiaino di peperoncino macinato secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Raccogliete tutti gli ingredienti, tranne i fagioli cannellini e il pane, in una casseruola, preferibilmente di terracotta, e condite con 6 cucchiai di olio e una presa di sale.
Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio fino al primo bollore, mescolate e proseguite la cottura per altri 15 minuti (se usate il tegame di terracotta, ponetelo su uno spargifiamma).
Unite quindi i fagioli cannellini e continuate a cuocere per altri 10 minuti, senza coperchio, a fuoco moderato, facendo attenzione che il sugo non si asciughi troppo (si deve restringere e diventare più denso).
Servite la zuppa calda o tiepida, accompagnando con le fette di pane abbrustolite, un filo di olio e una spolverata di prezzemolo tritato.

FOTO PROFILO IG **MANUEL BIFARI**

TONNO ALLA CACCIATORA

Cuoco Ruben Bondí
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine e senza latticini

INGREDIENTI PER 2-4 PERSONE

- **500 g** **un trancio alto di tonno fresco**
- **100 g** **misticanza**
- **30 g** **olive taggiasche snocciolate**
- **amido di mais**
- **rosmarino**
- **finocchietto**
- **limone non trattato**
- **aceto balsamico**
- **vino rosso**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tritate finemente ½ spicchio di aglio.
Rosolate a fuoco vivace il tonno in una padella ben calda per 3 minuti da un lato, salate e pepate. Girate e rosolate anche l'altro lato, salate e pepate. Scottatelo anche un poco sui lati, giusto per colorarlo.
Per ottenere una mattonella regolare va rifilato: in questo caso le dosi basteranno solo per due-tre persone.
Aggiungete l'aglio tritato e subito dopo sfumate con 1 bicchiere di vino rosso e 3 cucchiai di aceto balsamico. Unite le olive, sempre a fiamma vivace. Proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, girando il trancio di tanto in tanto affinché si colori bene da entrambi i lati.
Togliete il tonno dalla padella; aggiungete 1 cucchiaino scarso di amido di mais nel sugo in padella e stemperate subito e velocemente per non formare grumi. Addensate il fondo di cottura per 2-3 minuti a fuoco medio: non deve risultare troppo ristretto.
Condite la misticanza con sale, poco olio, qualche goccia di limone e scorza grattugiata.
Servite il tonno ben caldo cosparso con il suo sugo e accompagnato dall'insalata.

CALAMARI RIPIENI AGLI AGRUMI

Cuoca Viviana Dal Pozzo
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **50 g** **pangrattato**
- **50 g** **mandorle sgusciate**
- **4** **calamari medi**
- **4** **arance medie**
- **2** **fette di pancarré**
- **1** **limone**
- **aglio**
- **capperi sotto sale**
- **prezzemolo**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Pulite i calamari e tagliate i tentacoli a pezzetti.
Spezzettate le mandorle con un mixer o ponendole in un sacchetto e schiacciandole con un batticarne.
Tritate 2 piccoli spicchi di aglio e un ciuffo di prezzemolo, raccoglieteli in una padella con i tentacoli a pezzetti, 25 g di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocete per 5 minuti.
Tritate le fette di pancarré e amalgamatele in una ciotola con le mandorle spezzettate, il pangrattato, i tentacoli cotti, 2 cucchiai di capperi dissalati, il succo di 1 arancia e mezza, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Imbottite i calamari con questo ripieno, distribuendolo con cura nei sacchi; chiudeteli con uno stecchino e poneteli in una teglia rivestita con carta da forno.
Conditeli con olio, sale e pepe e infornate a 180 °C, in modalità ventilata, per circa 10 minuti; sfornate, irrorateli con il loro liquido di cottura e cuocete in forno per altri 5-10 minuti.
Pelate a vivo le arance rimaste, tagliatele a fette, conditele con un filo di olio, un pizzico di sale e qualche fogliolina di maggiorana.
Servite i calamari con l'insalatina di arance.

Ruben Bondì alle prese con la preparazione del tonno: da sinistra, rifila il trancio per ottenere una mattonella regolare (conservate i ritagli per condire una pasta); una volta arrostita, la trasferisce nel piatto di portata e la completa con il saporito fondo di cottura e l'insalata.

Spaghettoni anacardi e pepe *pag. 79*
Spaghetti alle noci e alici *pag. 79*

Bianco, ricco e saporito. Ecco l'identikit del vino giusto per queste paste, caratterizzate dalla presenza di frutta secca. Nato su suoli vulcanici, il **Soave Classico** Monte Carbonare 2020 di Suavia, scorrevole e **minerale**, accompagna bene anche il pesce azzurro. ***16 euro, suavia.it***

Crema di zucca e baccalà al rosmarino *pag. 84*
«Coccoi 'e birdura» *pag. 89*

Con i piatti a base di verdure e con i pesci delicati, stappate un bianco giovane e profumato, come il **Vermentino di Sardegna** Costamolino 2021 di Argiolas: vi conquisterà con la sua elegante delicatezza e il carattere varietale. Anche al super.
9 euro, argiolas.it

Tonno alla cacciatora *pag. 85*

Scegliete un **rosso d'annata**, affinato solo in acciaio, e servitelo a temperatura di cantina. A noi è piaciuto l'abbinamento con il siciliano **Frappato** Rina Russa 2021 di Santa Tresa, dal gusto rotondo e sapido e con i caratteristici profumi di fragoline di bosco del vitigno.
12 euro, santatresa.com

VERDURE

Ciotola delle polpette **Ginori 1735**, ciotolina bianca **Waiting for the bus**, piatto, calici e coppe blu **Bitossi Home**, tovaglioli **H&M Home**, posate **Sambonet**, fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**.

Polpette di fagioli misti con erbe aromatiche

WILLI LAPAGLIA

«Coccoi 'e birdura»
GIOVANNI MELE

Piatto bianco **Waiting for the bus**, posate **Sambonet**, fondo di tessuto **Jannelli&Volpi**.

Insalata di mele, patate e maionese vegana
MYRIAM SABOLLA

POLPETTE DI FAGIOLI MISTI CON ERBE AROMATICHE

Cuoco Willi Lapaglia
Impegno Medio
Tempo 40 minuti
più 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LE POLPETTE
- **150 g fagioli rossi lessati**
- **150 g fagioli cannellini lessati**
- **100 g pangrattato**
- **60 g albume**
- **50 g mandorle e nocciole**
- **erbe aromatiche miste (erba cipollina, basilico, timo, menta)**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide – sale**

PER LA SALSA
- **150 g yogurt greco**
- **100 g maionese**
- **Tabasco®**
- **erbe aromatiche fresche**

PER LE POLPETTE
Frullate i fagioli rossi e i cannellini nel mixer insieme con le erbe aromatiche sminuzzate, un pezzetto di aglio sbucciato e affettato, le nocciole e le mandorle, 1 cucchiaio di olio extravergine. Una volta ottenuta una crema, aggiungete l'albume e frullate di nuovo.
Raccogliete il composto in una ciotola e aggiungete 80-100 g di pangrattato, salate, mescolate per amalgamare tutto in modo omogeneo, quindi lasciate riposare il composto per circa 30 minuti.
Formate quindi le polpette (noi le abbiamo preparate rotonde, ma si possono anche fare un po' schiacciate) e friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo, per pochi secondi. In alternativa, preparando delle polpette un po' schiacciate, a mo' di galletta, potete cuocerle in padella, in un velo di olio extravergine, rosolandole sui due lati.

PER LA SALSA
Tritate un ciuffetto di erbe aromatiche miste; mescolate lo yogurt greco con la maionese e uno spruzzo di Tabasco. Servite le polpette accompagnate dalla salsa.

«COCCOI 'E BIRDURA»

Cuoco Giovanni Mele
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g funghi champignon puliti**
- **300 g friarielli (broccoli di rapa)**
- **200 g patate**
- **150 g farina**
- **4 pomodori secchi**
- **2 cipolle (una bianca e una rossa)**
- **basilico**
- **aglio**
- **semola rimacinata di grano duro**
- **peperoncino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Sminuzzate i funghi e saltateli in padella in un velo di olio con 1 spicchio di aglio, per qualche minuto. Spegnete e trasferiteli in un piatto.
Sbollentate i friarielli in acqua bollente salata per 1-2 minuti al massimo, scolateli molto bene e ripassateli nella stessa padella dei funghi con 1 spicchio di aglio e 1-2 cucchiai di olio. Sminuzzateli grossolanamente con il coltello.
Sbucciate le patate e grattugiatele con la grattugia a fori grandi.
Affettate finemente le cipolle e sminuzzate i pomodori secchi.
Raccogliete tutte le verdure che avete preparato in una ciotola capiente, unite un ciuffo di basilico tritato, un po' di peperoncino, la farina, sale, pepe. Impastate con le mani aggiungendo un filo di olio e continuando a impastare fino a quando il composto non inizia a compattarsi.
Ungete una teglia e distribuitevi il composto formando uno strato spesso 1-2 cm. Spolverizzate con la semola e condite ancora con un filo di olio.
Infornate in modalità statica a 190 °C per circa 40 minuti.

Porridge autunnale *pag. 77*
Calamari ripieni agli agrumi *pag. 85*

I funghi porcini e i pesci con gli agrumi amano i vini bianchi leggeri e un poco aromatici. Ci ha conquistato per carattere e **scorrevolezza** l'Histrio Bianco 2021 di Piccini, un mix di **vermentino e malvasia** affinato in anfora, speziato, fruttato e sapido.
10 euro, piccini1882.it

Polpette di fagioli misti *pag. 89*
Zuppa di moscardini *pag. 84*

I vini **rosati** sono i compagni ideali dei piatti di pesce con il pomodoro. Il **Cerasuolo d'Abruzzo** Malandrino 2021 di Cataldi Madonna, con gli invitanti profumi di piccoli frutti e la sua struttura di media intensità, sta molto bene anche con i legumi. Si trova anche al super.
13 euro, cataldimadonna.com

INSALATA DI MELE, PATATE E MAIONESE VEGANA

Cuoca Myriam Sabolla
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
- **750 g patate**
- **100 g olio di semi**
- **50 g latte di soia senza zuccheri aggiunti**
- **2 mele**
- **1 lime**
- **senape**
- **salsa di soia**
- **curry**
- **erbe aromatiche fresche**

Lessate le patate con la buccia, partendo con acqua fredda, per circa 35-40 minuti.
Tagliate le mele a dadini, senza sbucciarle, e raccoglietele in una ciotola.
Preparate la maionese vegana: frullate il latte di soia con 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di salsa di soia e l'olio di semi. Alla fine, aggiungete 1 cucchiaino di curry e mescolate.
Scolate le patate, sbucciatele e tagliatele a dadini.
Mescolatele con le mele e la maionese, completando con la scorza grattugiata del lime.
Profumate a piacere con erbe aromatiche fresche sminuzzate.

CARNI

Calzoni con ripieno di carne
FRANCESCA BARRA

Piatto segnaposto del pollo **Ginori 1735**, posate Sambonet; piatto dei calzoni **Bitossi Home**, tovagliolo **Zara Home**.

Pollo in salsa barbecue
RUBEN BONDÌ

Gattò napoletano nei peperoni
GIOVANNI MELE

Piatto di portata della tasca di vitello e ciotola del salame **Waiting for the bus**; piatto dei peperoni **Ginori 1735** e vassoio tondo ingredienti **Amodino Milano**; tutte le posate **Sambonet**.

Spinacino imbottito
ALESSANDRO GERBINO

Vassoio portata di **Kartell**, ciotola della salsa **Amodino Milano**, insalatiera **Bitossi Home**, cucchiaino **Sambonet**.

Crocchette di pollo all'avena
WILLI LAPAGLIA

CALZONI CON RIPIENO DI CARNE

Cuoca Francesca Barra
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **300 g polpa di maiale**
- **250 g semola rimacinata di grano duro**
- **50 g pecorino grattugiato**
- **1 uovo – 1 tuorlo**
- **½ cipolla**
- **latte**
- **prezzemolo – aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate la carne a pezzetti con il coltello, riducendola in una tartara. **Raccoglietela** in una ciotola e conditela con un ciuffo di prezzemolo tritato, pepe, 1 spicchio di aglio e la cipolla tritati finemente, 1 uovo, il pecorino e una presa di sale. **Coprite** con la pellicola e ponete a riposare in frigorifero per 12 ore. **Raccogliete** la semola sul piano di lavoro facendo una «fontana»; create un buco al centro e versatevi circa 125 g di acqua, poca per volta, cominciando a incorporarla. Lavorate il composto finché non avrete formato un panetto, unitevi 1 cucchiaio di olio e lavoratelo ancora per un po', finché non sarà omogeneo e liscio. **Dividetelo** in sei palline, stendetele in dischi sottili (ø 20 cm circa) con un piccolo matterello, rifilateli, quindi disponete su ognuno un sesto del ripieno. Richiudeteli a mezzaluna, rifilate l'eccesso eventuale di pasta e chiudeteli arricciando i bordi. **Posate** i calzoni su una placca coperta con carta da forno, bucherellateli con una forchetta, spennellateli con il tuorlo sbattuto con un goccio di latte. Infornateli a 180 °C per 30 minuti.

POLLO IN SALSA BARBECUE

Cuoco Ruben Bondì
Impegno Medio
Tempo: 1 ora e 30 minuti
più 40 minuti di riposo
Senza latticini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g petto di pollo intero**
- **300 g passata di pomodoro**
- **300 g avocado maturo**
- **200 g aceto di mele**
- **110 g zucchero**
- **100 g burro vegetale**
- **50 g cipolla rossa**
- **50 g cipolla bianca**
- **30 g ketchup**
- **30 g olive taggiasche denocciolate sott'olio**
- **30 g salsa di soia**
- **10 pomodorini**
- **lime – aglio**
- **fumo liquido (reperibile online)**
- **peperoncino**
- **semi di finocchio**
- **rosmarino**
- **finocchietto fresco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Rivestite una placca con la carta da forno, dividete i pomodorini a metà e disponeteli sulla placca dalla parte della polpa; condite con poco sale, 10 g di zucchero, pepe e 2 scorze di lime. Infornate a 180 °C per 15-20 minuti.
Scolate e asciugate le olive dall'olio. Rivestite il fondo in vetro del forno a microonde con la pellicola apposita e distribuitevi le olive. Cuocetele alla massima potenza per 2 minuti. Se serve, continuate la cottura a intervalli di 2 minuti finché le olive non saranno del tutto essiccate. Potete ottenere lo stesso risultato essiccando le olive nel forno ventilato a 150 °C per 1 ora.

PER LE CIPOLLE IN AGRODOLCE

Pulite la cipolla rossa, tagliatela a spicchi di 4-5 mm e sfaldateli. Portate a ebollizione 300 g di acqua, l'aceto di mele e 100 g zucchero in un pentolino; immergete i petali di cipolla, togliete dal fuoco e coprite con pellicola. Lasciate riposare almeno per 40 minuti. Con questa lavorazione le verdure si conservano fino a un mese in frigorifero, immerse nel liquido agrodolce in un contenitore ermetico.

PER LA SALSA BARBECUE

Tritate la cipolla bianca grossolanamente, soffriggetela in una padella a fuoco vivace con 2 cucchiai di olio evo, ½ spicchio di aglio e 1 cucchiaino di semi di finocchio; rosolate per 2-3 minuti mescolando. Aggiungete il ketchup, 30 g di acqua, la passata di pomodoro e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Aggiungete la salsa di soia, qualche goccia di fumo liquido e frullate la salsa fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea. Volendo eliminare gli eventuali residui dei semi di finocchio, passatela in un colino.

PER LA CREMA DI AVOCADO

Pulite l'avocado, ricavatene la polpa e ponetela nel bicchiere del mixer. Condite con peperoncino a piacere, 2 cucchiai di olio, la scorza rimanente e il succo del lime e sale. **Frullate** finché la crema non risulterà liscia e omogenea.

PER IL POLLO

Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella a fuoco vivace. Dividete in due il petto di pollo; rosolate i due mezzi petti dal lato inferiore per 3 minuti creando una bella crosticina, salate e pepate; quindi voltateli e rosolateli per altri 3 minuti dalla parte superiore; infine fate colorire anche i fianchi in 1-2 minuti.
Aggiungete, sempre a fuoco vivace, un rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio tagliato a metà e il burro vegetale; una volta fuso, nappate il pollo per altri 2 minuti in padella. **Proseguite** e ultimate la cottura in forno a 180 °C per 10 minuti. **Servite** i petti di pollo ben caldi con la salsa barbecue e la crema di avocado, decorando con i petali di cipolla, le olive sbriciolate e qualche ciuffo di finocchietto fresco. →

Giornalista, scrittrice, conduttrice televisiva e radiofonica, si è come «rifugiata» nella cucina alla ricerca di una dimensione in cui vivere senza stress e senza ansia da prestazione. Da sempre la considera come «una cosa imprescindibile», di cui nella sua famiglia non si è mai potuto fare a meno. Cucina in modo semplice e spontaneo e quello che più le piace è l'aspetto della condivisione e della convivialità.

FOTO PROFILO IG NICOLA BERNARDI

GATTÒ NAPOLETANO NEI PEPERONI

Cuoco Giovanni Mele
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 g salame napoletano a cubetti
80 g provola affumicata a cubetti
60 g prosciutto cotto a cubetti
30 g Grana Padano Dop grattugiato
4 peperoni non troppo grandi
2-3 patate di media grandezza
1 uovo
pangrattato
burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Lessate le patate.
Private i peperoni del picciolo ritagliando la calotta a mo' di coperchio (tenete i cappellini da parte).
Eliminate i semini e i filamenti bianchi e ricavate i gusci per accogliere il gattò.
Pelate le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate; per renderle particolarmente cremose, passatele una seconda volta.
Raccogliete in una ciotola capiente le patate, sale, pepe, l'uovo, il salame, il prosciutto, il grana e la provola. Mescolate bene tutto ottenendo un composto compatto. Distribuitelo nei peperoni pressandolo in modo che non ci siano vuoti; spolverate la superficie con abbondantissimo pangrattato e qualche pezzettino di burro. Accomodate i peperoni in una teglia rivestita di carta forno, ungeteli con un filo di olio e cuoceteli nel forno in modalità statica a 175 °C per 40-45 minuti.
Aggiungete ancora 1 mestolino di brodo caldo e completate la cottura in altri 25 minuti.
Sfornate e servite a piacere con patate o altre verdure al forno.

Francesca Barra lavora l'impasto per i calzoni: la semola gli dà tenacia ed elasticità, senza bisogno delle uova.

SPINACINO IMBOTTITO

Cuoco Alessandro Gerbino
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g spinacino di vitello
vino bianco secco
brodo di carne o vegetale
olio extravergine di oliva
aglio
timo
sale – pepe

PER IL RIPIENO

250 g salsiccia
200 g spinaci novelli
60 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
2 uova
2 fette di pancarré
latte
noce moscata
timo – sale

Ammollate il pancarré con ½ bicchiere di latte.
Eliminate il budello della salsiccia e sgranatela.
Sbollentate brevemente gli spinaci, poi scolateli, strizzateli e tritateli finemente.
Raccoglieteli in una ciotola e impastateli con la salsiccia, le uova, il parmigiano, il pane leggermente strizzato, sale, timo, noce moscata grattugiata fino a ottenere un composto omogeneo.
Create una tasca nello spinacino tagliandolo in profondità a partire dalla base larga verso la punta.
Inseritevi il composto distribuendolo all'interno con regolarità. Cucite l'apertura con ago e filo affinché il ripieno non fuoriesca.
Salate e pepate leggermente lo spinacino; rosolatelo in una casseruola velata di olio sulla fiamma vivace, sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e dopo 3-4 minuti spegnete il fuoco.
Trasferitelo in una pirofila unta di olio, aggiungete 2 spicchi di aglio con la buccia e un paio di rametti di timo. Irrorate con un paio di mestoli di brodo caldo e infornate a 160 °C per 25 minuti.

CROCCHETTE DI POLLO ALL'AVENA

Cuoco Willi Lapaglia
Impegno Medio
Tempo 35 minuti più 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

300 g petto di pollo
80 g grissini
3 fette di pancarré
2 uova
1 arancia
½ cipolla rossa
farina
fiocchi di avena
olio extravergine di oliva
sale

Frullate nel cutter i grissini con la scorza grattugiata di ½ arancia, senza ridurre proprio in farina, ma lasciando la consistenza un po' grossolana. Aggiungete quindi 2 cucchiai di fiocchi di avena e date un altro colpo di cutter.
Versate questo composto in un vassoio e mescolatelo con altri 2 cucchiai di fiocchi di avena.
Tagliate il pollo a pezzetti, privandolo di eventuali impurità.
Frullate anch'esso nel cutter con la cipolla, sbucciata e tagliata a pezzi, le fette di pancarré private della crosta, 2 cucchiai di olio e una presa di sale.
Lasciate riposare il composto per 15-20 minuti, quindi formate 6 crocchette tondeggianti, un po' schiacciate.
Passatele nella farina, poi nelle uova ben sbattute, infine nel composto di grissini e fiocchi di avena.
Cuocete le crocchette di pollo in una padella con un dito di olio extravergine non troppo caldo, lasciandole rosolare per almeno 3 minuti per lato, in modo che si abbrustoliscano all'esterno, cuocendosi anche all'interno. In alternativa, conditele con un filo di olio, ponetele in una teglia e infornatele a 180 °C per circa 20 minuti.
Servitele con insalata e con salsa tipo ketchup, a piacere.

DOLCI

Piatto della torta e tovagliolo **Zara Home**, piatto del cioccolato **Amodino Milano**, ciotola delle noci e coppa **Bitossi Home**, ciotola della zucca **Waiting for the bus**.

Ciambella alla zucca, noci e cioccolato

VALENTINA BOCCIA

Alzatina delle frittelle, piattino, posate e coppa della torta **Bitossi Home**, cucchiaino **Sambonet**; piatto della torta **Ginori 1735**, piattino delle nocciole **Ilaria.I**; fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**.

Frittelle al mascarpone e arancia
VALENTINA BOCCIA

Torta di mele con farina di nocciole
CHIARA MACI

Vassoio rettangolare **Ginori 1735**, forchettine **Sambonet**, fondo di tessuto **Jannelli&Volpi**; piatto da dessert della focaccia con l'uva **Waiting for the bus**, ciotola verde **Amodino Milano**.

Cheesecake al pistacchio
IVAN EMANUELE MARGAGLIONE

Focaccia con l'uva
VALENTINA BOCCIA

Piatto del plumcake e piattino **Waiting for the bus**, tovagliolo **Zara Home**.

Mini plumcake con crema al mirtillo
IVAN EMANUELE MARGAGLIONE

Valentina Boccia
@hovogliadidolce

Ivan Emanuele Margaglione
@tamargi79

Originaria di Napoli, classe 1985, ha studiato farmacia, per poi scegliere un'altra strada e seguire la sua vera passione: la cucina. Grazie alla nonna si è innamorata della pasticceria nella quale si è specializzata frequentando diversi corsi. Dieci anni fa ha aperto un sito dedicato ai dolci. La sua attività è cresciuta fino all'apertura di un laboratorio dove progetta e realizza le ricette che propone ai suoi lettori.

Quarantenne bolognese, di professione è ingegnere, per passione sportivo e golosissimo. «Ho imparato a fare dolci facili e con poche calorie, per poterli mangiare tutti i giorni». Il suo preferito? Il gelato, che prepara spesso a casa. Ha un pitbull che si chiama Skyr, come il salutare latticino di origine islandese; magro e cremoso, è uno degli ingredienti che utilizza più spesso nelle sue preparazioni.

CIAMBELLA ALLA ZUCCA, NOCI E CIOCCOLATO

Cuoca Valentina Boccia
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **270 g zucca ben matura e non troppo asciutta**
- **240 g farina 00**
- **180 g zucchero (semolato o di canna)**
- **150 g cioccolato fondente**
- **110 g noci**
- **100 g olio di semi di arachide o di girasole**
- **50 g latte parzialmente scremato**
- **16 g lievito in polvere per dolci**
- **3 uova**
- **cannella**
- **olio o burro per lo stampo**
- **sale**

Pulite e decorticate la zucca (per ottenere un impasto di un bel colore arancione fate attenzione a non lasciare parti verdi).
Tritate nel mixer 80 g di noci con 10 g di zucchero.
Frullate la zucca ottenendo una consistenza cremosa.
Montate le uova con lo zucchero rimanente, in una ciotola capiente, fino a triplicare il volume. Aggiungete cannella a piacere, un pizzico di sale; amalgamate poi l'olio, usando le fruste. Incorporate infine le noci tritate, quindi la zucca frullata, il latte, la farina e infine il lievito.
Sciogliete 100 g di cioccolato a bagnomaria o nel forno a microonde. Dividete l'impasto in due parti uguali. Amalgamate il cioccolato con una spatola a una delle due. Imburrate oppure oliate accuratamente uno stampo a ciambella (ø 24 cm). Distribuite l'impasto con due cucchiai alternando i due colori fino a esaurimento.
Tritate grossolanamente 50 g di cioccolato e 30 g di noci e cospargeteli sulla superficie dell'impasto.
Cuocete nel forno statico a 180 °C per 55-60 minuti.
Sfornate e lasciate intiepidire a temperatura ambiente, quindi liberate la ciambella dallo stampo e servite.

FRITTELLE AL MASCARPONE E ARANCIA

Cuoca Valentina Boccia
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 30 FRITTELLE

- **250 g farina 00**
- **250 g mascarpone**
- **90 g zucchero semolato**
- **50 g succo di arancia fresco**
- **8 g lievito per dolci**
- **2 uova medie**
- **1 arancia non trattata**
- **olio di arachide**

Frullate le uova con lo zucchero, unite il succo di arancia e il mascarpone. Amalgamate bene l'impasto con una frusta. Incorporate quindi la scorza grattugiata di ½ arancia, la farina e il lievito ottenendo un impasto morbido ma consistente.
Versate circa 1 litro di olio in una pentola per frittura con i bordi alti (ø 22 cm). Scaldatelo fino a 170 °C.
Cuocete le frittelle 5 o 6 per volta: formate delle palline di impasto aiutandovi con due cucchiaini, versatele a mano a mano nell'olio e giratele durante la frittura per una doratura uniforme; serviranno 3 o 4 minuti.
Scolate le frittelle con la schiumarola, adagiatele su un vassoio coperto con carta da cucina e cospargetele subito di zucchero semolato. Servitele calde. Valentina consiglia di mangiarle con una crema all'arancia o alla vaniglia.

TORTA DI MELE CON FARINA DI NOCCIOLE

Cuoca Chiara Maci
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti più 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g zucchero di canna**
- **200 g farina 00**
- **150 g farina di nocciole**
- **150 g latte fresco intero**
- **80 g olio di girasole**
- **3 uova**
- **3 mele**
- **1 bustina di lievito in polvere per dolci**
- **1 limone**
- **nocciole intere pelate**
- **zucchero a velo o cioccolato fondente per decorare**

→

Montate le uova con lo zucchero di canna usando le fruste elettriche per almeno 10 minuti.
Unite il latte e l'olio, sempre con le fruste in azione.
Setacciate e incorporate anche la farina 00 e il lievito per dolci.
Aggiungete la farina di nocciole e amalgamate ottenendo un composto molto cremoso (se non trovate la farina di nocciole, sarà sufficiente frullare 150 g di nocciole tostate).
Infine incorporate anche 2 cucchiai di nocciole intere e mescolate delicatamente.
Ungete e infarinate una tortiera (ø 22-24 cm) e versatevi il composto. Completate distribuendo sulla superficie qualche altra nocciola e le mele tagliate a fettine sottili, disposte a raggiera.
Infornate per 35-40 minuti a 180 °C.

Calzoni con ripieno di carne *pag. 95*

Scegliete un **rosso rustico e giovane**, che sappia coniugare struttura e freschezza. Noi abbiamo trovato il compagno giusto in Basilicata: l'**Aglianico del Vulture** Bariliott 2020 di Paternoster è intenso, fruttato, con i giusti tannini per le carni più saporite. *10 euro, paternosterwine.it*

Gattò napoletano nei peperoni *pag. 96*

Il sapore deciso del salame e della provola chiedono un rosso giovane, ma dal **carattere intenso**. Il **Dogliani 2021** di Poderi Luigi Einaudi è vinoso, fresco e pastoso e si abbina particolarmente bene con i peperoni. Anche al super. *10 euro, poderieinaudi.com*

Spinacino imbottito *pag. 96*

Per grande classico del pranzo della domenica optate per un abbinamento altrettanto tradizionale, come quello con un **Chianti Classico**; il Vigna Istine di Istine, da uno dei vigneti più alti della denominazione, è un Sangiovese in purezza di **incantevole freschezza** e profondità. *30 euro, istine.it*

Verificate la cottura infilando uno stecchino al centro della torta: se cotta, sfornatela, lasciatela raffreddare, poi sformatela.
Decorate a piacere con zucchero a velo o cioccolato fondente fuso.

CHEESECAKE AL PISTACCHIO

Cuoco Ivan Emanuele Margaglione
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 3 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
- **820 g latte scremato**
- **400 g yogurt greco zero**
- **125 g fette biscottate**
- **90 g burro di pistacchio**
- **45 g farina di avena al limone istantanea**
- **10 g agar agar**
- **granella di pistacchio**
- **sucralosio o altro dolcificante a piacere**

Frullate le fette biscottate, unite ½ grammo di dolcificante, 40 g di burro di pistacchio e frullate ancora. Aggiungete poi circa 70 g di latte scremato, poco per volta, e continuate a frullare, finché non otterrete un composto sabbioso.
Disponete il composto sul fondo di una tortiera a cerniera (ø 20 cm, h 5 cm), pareggiandolo con il dorso di un cucchiaio inumidito con acqua.
Portate a bollore 450 g di latte con la farina di avena (se non trovate quella aromatizzata, potete prepararla aggiungendo a quella comune ½ cucchiaino di scorza di limone grattugiata e aromatizzando il latte con una striscia di scorza privata dall'albedo), ½ grammo di dolcificante e 6 g di agar agar, mescolandolo continuamente con una frusta a mano.
Trasferite il composto in una ciotola capiente e amalgamatelo con lo yogurt greco, sempre mescolando con la frusta.
Distribuitelo quindi nella tortiera, sulla base di fette biscottate.
Riponete in frigo e lasciate solidificare per 1 ora circa.
Raccogliete in una casseruola 300 g di latte scremato, un pizzico di sucralosio, 4 g di agar agar e 50 g di burro di pistacchio. Portate sul fuoco e mescolate con una frusta a mano fino al bollore. Versate il composto sulla torta, guarnite con 1 cucchiaio abbondante di granella di pistacchio e riponete in frigo ancora per 2 ore.
Decorate la torta a piacere con fili di burro di pistacchio.

FOCACCIA CON L'UVA

Cuoca Valentina Boccia
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore e 30 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
- **700 g uva canaiola oppure uva nera da vino, senza semi o uva fragola**
- **300 g farina Manitoba**
- **250 g farina 00**
- **140 g zucchero semolato**
- **90 g olio extravergine di oliva oppure olio di girasole**
- **15 g lievito di birra fresco**
- **4 g sale**
- **zucchero a velo**

→

Valentina Boccia riempie lo stampo della ciambella (andranno ugualmente bene tortiere e stampi da plumcake, ritoccando in caso i tempi di cottura); scola le frittelle (lo zucchero va spolverato subito, perché aderisce bene sulla superficie caldissima); sforna soddisfatta la focaccia con l'uva.

CACIO
&PEPE
DAY

Disegnare la Memoria
un Gusto, uno Stile, un Paese!

FOOD
SOUNDS
RITUAL

Happy Challenge
Cacio&Pepe Day

Ivan Emanuele Margaglione prepara la base della cheseecake e la compatta con cura all'interno dello stampo, operazione che garantisce una buona tenuta del dolce. A destra, distribuisce il composto dei mini plumcake in un pratico stampo multiplo di silicone.

Raccogliete in una planetaria oppure in una ciotola le farine, 100 g di zucchero e il lievito. Mescolate bene e unite 50 g di olio impastando per 5 minuti; aggiungete poi 270 g di acqua a temperatura ambiente continuando a lavorare la massa fino a quando non sarà del tutto incorporata. Amalgamate il sale solo alla fine.
Formate un panetto, ponetelo in una ciotola leggermente unta, coprite con un canovaccio e fate lievitare per circa 2 ore in un luogo tiepido e asciutto fino al raddoppio del volume.
Lavate e asciugate per bene l'uva.
Dividete l'impasto lievitato a metà: stendete la pasta in 2 rettangoli delle stesse dimensioni della teglia (40x30 cm) aiutandovi con un matterello.
Ungete la teglia con 20 g di olio e adagiatevi il primo rettangolo di pasta premendo con le mani.
Spennellate la superficie con 10 g di olio e distribuitevi metà dell'uva e 20 g di zucchero. Sovrapponete il secondo rettangolo di pasta e sigillate per bene i bordi pizzicando l'impasto con le dita.
Distribuite su tutta la superficie l'uva rimanente, premendola leggermente con le mani. Cospargete la superficie con altri 20 g di zucchero.
Spennellate la superficie con gli ultimi 10 g di olio, coprite con la pellicola trasparente e fate lievitare per circa 30 minuti.
Cuocete infine nel forno statico e preriscaldato a 220 °C per circa 20 minuti: la superficie dovrà risultare ben dorata.
Sfornate, cospargete con poco zucchero a velo e servite tiepida.

MINI PLUMCAKE CON CREMA AL MIRTILLO

Cuoco Ivan Emanuele Margaglione
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 7 PLUMCAKE

- **200 g succo di mirtillo**
- **110 g albumi**
- **100 g skyr**
- **80 g farina di avena aromatizzata**
- **70 g farina di farro**
- **20 g amido di mais**
- **1 uovo**
- **lievito in polvere per dolci**
- **sucralosio o altro dolcificante a piacere**
- **zucchero a velo**
- **sale**

Raccogliete in una planetaria la farina di farro e quella di avena, 0,8 g di sucralosio, 6-7 g lievito in polvere per dolci, un pizzico di sale, l'uovo, gli albumi e lo skyr. Amalgamate tutto con la frusta per 1-2 minuti. Distribuite il composto in piccoli stampini da plumcake (8x4, h 2,5 cm).
Cuocete in forno già caldo, in modalità statica, a 180 °C per circa 30 minuti (controllate con uno stecchino che siano cotti anche in centro). Sfornate e lasciate raffreddare.
Fate addensare in un pentolino il succo di mirtillo con l'amido di mais e 0,3 g di sucralosio, mescolando con una frusta per un paio di minuti e ottenendo un composto cremoso; lasciate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
Farcite i plumcake con la crema di mirtillo aiutandovi con una siringa da dolce. Completate con una spolverata di zucchero a velo e servite.
Da sapere Il sucralosio è un dolcificate artificiale derivato dal saccarosio; privo di calorie, è 650 più dolce dello zucchero. Rispetto ad altri dolcificanti artificiali, è stabile alle alte temperature necessarie per cuocere i prodotti da forno. Si acquista online e nei negozi di specialità dietetiche.

Ciambella alla zucca, noci e cioccolato *pag. 103*

La dolcezza della zucca contrasta con l'amaro del cioccolato e il gusto tannico delle noci, elementi da tenere presente anche per la scelta del vino, che dovrà essere un **passito bianco**, intenso e ben bilanciato. Funziona l'**Alto Adige Gewürztraminer Vendemmia Tardiva** Terminun 2020 di Cantina Tramin, speziato, minerale e con una persistenza infinita. ***44 euro, cantinatramin.it***

Frittelle al mascarpone e arancia *pag. 103*
Torta di mele con farina di nocciole *pag. 103*

Dolce, leggero e fragrante: ecco le caratteristiche dei vini per i dolci fritti o con la frutta. Intrigante per il gusto agrumato è l'accostamento del **Fior d'Arancio Colli Euganei Spumante** 2020 di Maeli con le frittelle, ma il suo carattere **leggiadro** e il basso grado alcolico lo rendono perfetto anche con la torta di mele. Servitelo a 8 °C. ***15,50 euro, maeliwine.com***

Focaccia con l'uva *pag. 104*
Mini plumcake con crema al mirtillo *pag. 106*

Per i dolci da forno con i frutti rossi scegliete un vino dolce, rosso e leggero, come lo **spumeggiante Brachetto d'Acqui**, prodotto in Piemonte. Consigliamo il 2021 di La Gironda, floreale, tipico e di bell'equilibrio. ***12 euro, lagironda.com***

PER CONSORZIO DI TUTELA VINI DOC SICILIA

LA VIGNA DELLA BIODIVERSITÀ

In Sicilia la vite esiste da migliaia di anni, presente in forma selvatica da prima ancora che i Fenici imparassero a coltivarla e a ricavarne il prezioso nettare. Nel tempo, si sono sviluppati vitigni autoctoni con peculiarità uniche, oggi valorizzati dal Consorzio di tutela Vini DOC Sicilia, che riunisce quasi 8000 viticoltori. Tra gli obiettivi più importanti c'è quello di tutelare l'incredibile biodiversità vitivinicola che caratterizza la regione con progetti di valenza culturale, storica e scientifica, come quello sviluppato con il Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Forestali dell'Università di Palermo, la Vigna del Gallo, all'interno dell'Orto Botanico della città: intitolata a Diego Planeta e parte del network internazionale delle vigne urbane (Urban Vineyards Association), si estende per 200 metri quadrati e custodisce i vitigni autoctoni, come i celebri Grillo e Nero d'Avola, e i vitigni reliquia, ovvero ceppi antichi, creduti scomparsi da oltre un secolo. Questo autentico microcosmo, in grado di offrire una visione simbolica del vigneto Sicilia, è patrimonio del territorio ma anche dell'intero Paese. ● **WWW.SICILIADOC.WINE**

Grazie al clima caldo e ventilato, la Sicilia è una delle regioni dove la viticoltura biologica è più sviluppata.

Il tartufo, uno dei tesori delle Langhe: dall'anno scorso, l'attività di «cerca e cava» è patrimonio immateriale dell'Unesco. Nella pagina accanto, il campanile del duomo di Alba, dedicato a San Lorenzo; costruito a partire dalla fine del XV secolo, è realizzato interamente in mattoni rossi.

ALBA

Tartufo, nebbiolo e nocciole, fantasia e concretezza. Fondata su questi valori, una comunità forte e orgogliosa ha puntato in alto e ha fatto della cultura della terra la sua fortuna

DI **DANILO POGGIO**, FOTO **STEFANO BUTTURINI**

Tenacia, fantasia, sacrificio e caparbietà. La creatività di Alba si esprime sottovoce, in pieno stile piemontese. Oggi la città, poco più di trentamila abitanti, rappresenta uno dei luoghi iconici dell'enogastronomia mondiale, una vera «casa del buon vivere». In fondo, però, non è trascorso molto tempo da quando Beppe Fenoglio (che è nato esattamente cento anni fa accanto al duomo) cantava la «malora» e la miseria di queste colline. Il valore di Alba, riconosciuto dall'Unesco nel 2017 con l'inserimento nella Rete delle città creative, consiste proprio nella capacità di rialzarsi, di guardare avanti. Una creatività concreta, fatta di progetti imprenditoriali come, per esempio, quello della famiglia Ferrero, che a partire dagli anni Quaranta, trasformando una pasticceria in un gruppo internazionale, ha contribuito in modo determinante allo sviluppo economico e sociale di tutta la zona, mantenendo le radici nella terra.

LA CULTURA DEL VINO

Anche se il panorama dalle colline Patrimonio Unesco o dal campanile della chiesa di San Giuseppe è emozionante, è sottoterra, con un inconsueto punto di vista, che si trovano tutte le origini del successo di oggi. Guidati da un archeologo dell'associazione Ambiente e cultura, è possibile esplorare diverse parti della antica Alba Pompeia, la città che diede i natali all'imperatore Pertinace e che fu celebrata già da un intenditore come Plinio il Vecchio per la grande qualità del terreno e dei suoi vini. La viticoltura nelle Langhe era arrivata già da tempo grazie ai Greci, passando da Marsiglia, e da allora il vino è rimasto uno degli elementi essenziali del territorio.

La città, pur essendo quasi totalmente esterna rispetto ai confini delle Denominazioni, è il «salotto di rappresentanza» dei grandi rossi delle Langhe, come Barolo e Barbaresco, ma anche del Roero e del Roero Arneis, della Nascetta e delle bollicine dell'Alta Langa che nascono a pochi chilometri di distanza. In omaggio a questa lunga tradizione, nel 1881 venne fondata la Regia scuola enologica. Oggi la scuola dispone di laboratori all'avanguardia, di una cantina sperimentale e di un punto vendita aperto al pubblico. «In queste aule», spiegano la preside Antonella Germini e il professore Giuseppe Dacomo, «hanno studiato molti grandi nomi dell'enologia italiana, imprenditori e professionisti che girano il mondo. Noi qui diamo la conoscenza tecnica, ma contribuiamo anche all'incubazione di tante idee. Tra queste mura sono nate competenze importanti, amicizie e progetti enologici che continuano ancora oggi».

Il vino, ad Alba, è anche arte. La famiglia Ceretto ha aperto molte strade nuove. «Le Langhe», racconta Roberta Ceretto, «erano una terra povera. In una generazione, quella di mio papà Bruno, ci si è resi conto della necessità di tirarsi su le maniche per andare a raccontare il territorio, mettendoci la faccia. Il vino è uno dei prodotti più ancestrali, ma oggi è un elemento di arricchimento della vita, ha assunto una valenza edonistica. Abbiamo impiegato la creatività per valorizzarlo, aggiungendo contenuti per dare prospettive originali». La tenuta Monsordo, il «quartier generale Ceretto», stupisce con la sua architettura elegante che lascia spazio all'Acino, una bolla sospesa sul paesaggio di Langa e sul suo futuro. A pochi passi di distanza, c'è la Casa dell'Artista (qui hanno soggiornato Marina Abramović e Kiki Smith) e, spostandosi di qualche chilometro, c'è il Cubo di cristallo sulle vigne o la famosa Cappella del Barolo di Sol Lewitt e David Tremlett.

LA CUCINA E LA TERRA

Restando nella tenuta Monsordo, un po' più in basso, si possono scorgere la serra e l'orto dello chef Enrico Crippa. Ogni giorno ci lavorano quattro persone per prendersi cura di oltre 400 rare varietà vegetali. Almeno due consegne al giorno con il ristorante Piazza Duomo, il più prestigioso del Piemonte, una alla mattina per le erbe e le verdure e una poco prima del servizio, con i fiori più delicati che verranno posti nei piatti. «Ciascuno di noi», spiega Crippa, «ha un granello di creatività. Ad Alba si respira l'energia di un territorio con tanta storia, con un passato che ha portato anche molta sofferenza. Qui le persone sono ancora legate ai propri sapori e non vogliono abbandonarli. Può sembrare un paradosso, ma è importante pensare al futuro guardando al passato. È questo attaccamento al gusto puro che induce a esprimere →

Nella pagina accanto, da sinistra in senso orario: il portale della chiesa di San Domenico, preziosa testimonianza dei fasti medievali di Alba; davanti al suo laboratorio in corso Italia, Gian Franco Cavallotto, fondatore di Altalanga, azienda che coltiva e trasforma la nocciola Piemonte Igp bio; bottiglie di vino in affinamento; il tartufo bianco d'Alba sul tradizionale panno e, ai lati, Chiara Dellapiana e Alessandro Bonino di Tartufi Morra; in centro, la preside della Scuola enologica di Alba, Antonella Germini, e il professore Giuseppe Dacomo.

Al ristorante LaLibera, formaggio grattugiato che scende sui tajarin, uno dei simboli della cucina piemontese. Nella pagina accanto, in alto a sinistra, Enrico Crippa, eclettico chef del ristorante Piazza Duomo di Alba, unico e ambito tre stelle in tutta la regione; proposte gastronomiche da altri ristoranti cittadini, il municipio nel centro medievale di Alba; al centro Roberta Ceretto e, alla sua destra, l'Acino, edificio trasparente della tenuta Monsordo sulle colline di Langa. In basso, a sinistra, Flavia Boffa del ristorante LaLibera; a destra, lo chef Alessandro Boglione sorride davanti alla sua Gastronomia Urbana e, al centro, un angolo dell'annesso ristorante.

creatività, a osare sempre di più». Una ricchezza di sapori che si trova nei menù autunnali di cucina gastronomica di Piazza Duomo, in quello dedicato al viaggio e in quello, più territoriale, intitolato al Barolo, ma anche nei piatti della tradizione proposti dalla Piola, al piano di sotto, con una grande attenzione alle materie prime, alle lavorazioni, e con un accurato servizio in sala.

Il nome di Alba gira per il mondo anche perché quel misterioso fungo ipogeo classificato come *Tuber magnatum pico* è universalmente noto come Tartufo bianco d'Alba. La cerca e la cava del tartufo in Italia sono Patrimonio immateriale dell'Unesco da circa un anno, ma l'arte del trifolao e quelle uscite notturne solitarie tra le colline ammantate dalla nebbia sono parte della cultura più profonda di questa terra. L'aveva capito bene Giacomo Morra, che ebbe l'idea di regalare ogni anno il tartufo più grande ai personaggi famosi del tempo tra cui Marilyn Monroe, Winston Churchill e Alfred Hitchcock. E così, la Fiera internazionale del tartufo – in programma quest'anno fino all'inizio di dicembre – è diventata una delle principali vetrine dell'alta gastronomia e l'azienda Tartufi Morra, la prima impegnata nel settore già dal 1930, oggi guidata dai fratelli Bonino, è una realtà affermata globalmente che dalla sua sede storica in una casa torre del dodicesimo secolo (aperta al pubblico anche con un punto vendita) invia tartufi in tutto il mondo.

Appena fuori dal centro medievale di Alba, un altro luogo celebra un'altra grande ricchezza. Altalanga è un santuario dedicato alla Nocciola Tonda gentile trilobata, con nocciole intere, caramellate o ricoperte di cioccolato, creme spalmabili, farine e pasta ma anche oli cosmetici. «È la creatività della nocciola», spiega Gian Franco Cavallotto, il fondatore dell'azienda, «con la sua capacità di declinarsi fino a spingersi in applicazioni innovative. I turisti vengono ad Alba a cercare vino e tartufi, ma tornano sempre a casa anche con delle nocciole. E poi continuano a comprare on line: l'80% di ciò che produciamo è destinato all'esportazione».

LO STILE DELL'INNOVARE

Alessandro Boglione si fa chiamare «sef» per rendere piemontese il termine chef e, dopo aver concluso l'ultima esperienza stellata, ha voluto aprire la sua Gastronomia Urbana, con ristorazione, che mette a disposizione di tutti proposte di livello da consumare nel locale o da portarsi a casa per una cena più intima, scegliendo un piatto dal bancone del fresco o un «pronto gourmet» sotto vuoto.

Nel ristorante LaLibera, in sala la vulcanica Flavia Boffa, aiutata dalla sorella Ferdinanda, ricorda a tutti la tradizione matriarcale e la grande cultura al femminile della cucina di Langa, con donne forti e determinate. Propone piatti piemontesi (e qualche digressione mediterranea) con un grande gusto contemporaneo, perché «la creatività sta nel non fermarsi, nel volersi migliorare, senza dimenticare le proprie radici».

La pensano allo stesso modo alla distilleria Montanaro, dove, dal 1885, hanno sempre saputo guardare avanti, innovando persino sulla grappa, prodotta con metodo discontinuo a vapore. Dopo essersi concentrata in modo speciale sul nebbiolo delle colline circostanti (durante le visite guidate, è entusiasmante assaggiare le diverse declinazioni di Grappa di Barolo), l'azienda oggi guarda con fiducia agli orizzonti della mixology.

«La creatività di Alba», conclude l'assessore al Turismo della Città, Emanuele Bolla, «consiste nel saper avere una visione di lungo termine, nel capire che cibo e vino non sono solo alimenti, ma importanti elementi narrativi. La nostra storia è costellata da donne e uomini visionari ma con grande concretezza, capaci di atti immediati per tradurre la visione in realtà. È questo l'orgoglio di Langa». ■

Ceretto Aziende Vitivinicole, *ceretto.com*
Piazza Duomo, *piazzaduomoalba.it*
La Piola, *lapiola-alba.it* – **Fiera internazionale del tartufo bianco d'Alba**, *fieradeltartufo.org*
Tartufi Morra, *tartufimorra.com* – **Altalanga Azienda Agricola**, *altalangaaziendaagricola.it*
Gastronomia Urbana, *gastronomiaurbana.it*
Ristorante LaLibera, *lalibera.it*
Distilleria Montanaro, *distilleriamontanaro.com*
Ente Turismo Langhe Monferrato Roero, *visitlmr.it* – **Alba Città creativa Unesco**, *comune.alba.cn.it/creative-alba* – **Ambiente e cultura**, *ambientecultura.it* – **Centenario Beppe Fenoglio**, *beppefenoglio22.it*

Nella pagina accanto, dall'alto a sinistra in senso orario: assaggi di grappa alla distilleria Montanaro; il carrello dei formaggi piemontesi e la cordialità in sala alla Piola; splendide vinacce dopo la pigiatura, l'ingresso della biblioteca storica cittadina, la fermentazione dei rossi e uno dei tratti visitabili di Alba sotterranea, tra testimonianze romane e medievali. E poi, sempre alla distilleria Montanaro, le botti di affinamento e, in centro, il brand manager Marco Icardi.

ROBIOLA CONTADINA
PINEROLESE
americans
BAROLO
-RISERVA-
CIVICA BIBLIOTECA

A FORNO SPENTO

Crudista, senza glutine e senza lattosio, la pasticceria di Vito Cortese ha un valore in più: il basso impatto energetico

BROWNIE ALLE NOCCIOLE E DATTERI

RICETTE **VITO CORTESE**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**
STYLING **MARIANGELA NEGRONI**

Piattino a scacchi oro e azzurro delle crostatine **Bitossi Home**, piattino bicolore **Seletti**, tovagliolo a fiori e forchettine oro dei brownie **Zara Home**, piatto dei brownie **Interra Ceramica**, **Zara Home**, tovaglie e tovagliolo a frange **Once Milano**.

CROSTATINE CON CREMA DI ZUCCA E CIOCCOLATO

SEMIFREDDO PERE
E CIOCCOLATO

Tagliere e cucchiaio vintage della cheesecake **Le Stanze della Memoria**, tovaglie e tovagliolo **Once Milano**, sottopiatto rosa **Sandra Faggiano**, piatto grigio e paletta del semifreddo e ciotola rosa **Bitossi Home**, tovaglietta di paglia **Folkloore**, tovaglia **Once Milano**.

«CHEESECAKE» AI FRUTTI DI BOSCO

BROWNIE ALLE NOCCIOLE E DATTERI

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **100 g nocciole crude**
- **50 g zucchero di cocco**
- **40 g cacao crudo in polvere**
- **30 g farina di cocco**
- **7 datteri Medjoul**

Snocciolate i datteri e frullateli con 125 g di acqua, fino a ottenere una crema dolce.
Frullate le nocciole, ricavando uno sfarinato. Fate attenzione a non frullare troppo, per non estrarre l'olio dai frutti.
Impastate la farina di nocciole con lo zucchero di cocco, la farina di cocco e 100 g di crema di datteri: otterrete un composto plastico.
Adagiatelo in uno stampo squadrato alto almeno 3-4 cm, pressatelo bene, e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Spolverizzatelo quindi di cacao e servitelo tagliato a cubi.

CROSTATINE CON CREMA DI ZUCCA E CIOCCOLATO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA «FROLLA»
- **140 g mandorle crude con la pelle**
- **45 g farina di cocco**
- **40 g sciroppo di agave**
- **30 g olio di cocco**
- **6-7 g burro di cacao**
- **sale**

PER IL RIPIENO
- **240 g polpa di zucca butternut**
- **150 g anacardi crudi**
- **50 g sciroppo di acero**
- **15 g burro di cacao**
- **chiodi di garofano**
- **zenzero fresco**
- **cannella in polvere**
- **noce moscata in polvere**

PER LE CROSTATINE E PER LA FINITURA
- **70 g pasta di cacao**
- **30 g burro di cacao**

PER LA «FROLLA»
Frullate le mandorle crude con la pelle, con un impulso rapido, per ridurle in farina. Setacciate la farina, poi frullatela nuovamente e setacciatela ancora.
Pesatene 70 g e mescolatela in una ciotola con la farina di cocco, lo sciroppo di agave, l'olio di cocco, un pizzico di sale e il burro di cacao sciolto a bagnomaria. Impastate tutto fino a ottenere un composto cremoso.
Foderate con la pellicola 6 stampini da crostata e riempiteli con circa 30 g di composto ciascuno, cercando di creare uno strato omogeneo, con una cavità al centro, come se fossero foderate di pasta frolla, per accogliere il ripieno.
Livellate bene i bordi, poi riponetele in freezer per 10 minuti.

PER IL RIPIENO
Mettete a bagno gli anacardi in acqua a temperatura ambiente per 2 ore. Scolateli e frullateli insieme con la zucca, lo sciroppo di acero, il burro di cacao fuso a bagnomaria, un pezzetto grosso come una nocciola di zenzero fresco sbucciato, 3 chiodi di garofano, un pizzico di cannella e uno di noce moscata.
Raccogliete la crema in una tasca da pasticciere e fatela raffreddare in frigorifero per 10-15 minuti.

PER LE CROSTATINE E PER LA FINITURA
Tagliate a pezzetti la pasta di cacao e fatelo fondere a bagnomaria con il burro di cacao.
Togliete le frolle dal frigo e spennellatele con il cioccolato fuso, su tutta la superficie, compresi i bordi.
Riempite le tartellette con la crema di zucca, ormai fredda, e terminate facendovi colare sopra il cioccolato fuso rimasto, con un cucchiaino.
Servite subito, altrimenti conservate le crostatine in frigorifero fino al momento di portarle in tavola.

Il cioccolato, fuso a bagnomaria, va spennellato sul fondo delle crostatine. Questa operazione consente di raggiungere tre obiettivi: rende la base più croccante e isola la «frolla» dalla crema di zucca; inoltre, insieme al decoro in copertura, dà più sapore alla crostatina.

SEMIFREDDO PERE E CIOCCOLATO

Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 15 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA BASE
- **100 g noci macadamia crude**
- **100 g anacardi crudi**
- **50 g burro di cacao**
- **35 g sciroppo di agave**
- **succo di limone – sale**

PER IL SEMIFREDDO
- **210 g anacardi crudi**
- **150 g sciroppo di acero**
- **100 g burro di cacao**
- **35 g cacao crudo in polvere**
- **2 pere Abate**
- **sciroppo di agave**
- **cannella in polvere**

PER LA BASE
Frullate nel cutter le noci macadamia con gli anacardi, tritandoli finemente ma senza ridurli in farina, in modo da ottenere una consistenza un po' croccante.
Versateli in una ciotola e unitevi lo sciroppo di agave, un pizzico di sale, 1 cucchiaino di succo di limone e il burro di cacao, fuso a bagnomaria.
Amalgamate bene il composto, quindi stendetelo in uno stampo ad anello (ø 18 cm), foderato con un disco di carta da forno.

PER IL SEMIFREDDO
Mettete a bagno gli anacardi in acqua a temperatura ambiente per 2 ore.
Sbucciate le pere e tagliatele a fettine molto sottili. →

Conditele mescolandole delicatamente con 1 cucchiaio e mezzo di sciroppo di agave e un pizzico di cannella. Se avete l'essiccatore, fatele essiccare a 45 °C per 1 ora, in modo da ammorbidirle senza disidratarle troppo. In alternativa, disponetele su un foglio di carta da forno e fatele asciugare in forno a 65 °C per 30 minuti.
Frullate gli anacardi scolati dall'acqua in un frullatore molto potente, insieme con 190 g di acqua e lo sciroppo di acero; quindi unite il burro di cacao, sempre fuso a bagnomaria.
Aggiungete infine a questa crema il cacao e mescolate nuovamente per amalgamare bene.
Incorporate le pere al composto al cacao e mescolate dolcemente, per non rompere le fettine.
Versate nello stampo, sopra la base croccante e livellate bene. Ponete nel congelatore per 12 ore.

Vito Cortese

«Sogno un mondo in salute, dove la consapevolezza che il cibo possa contribuire al benessere dell'uomo sia sempre più diffusa», così afferma Vito Cortese, pugliese di origine, fiorentino di adozione. La sua è una ricerca iniziata da giovane, quando risolse un problema di salute cambiando l'alimentazione. L'attenzione si è focalizzata sulla pasticceria crudista quando si rese conto che, a differenza della cucina, il mondo dei dolci offriva ben poche alternative alla classica combinazione uova, farina e zucchero. Nel suo locale, a Firenze, solo dolci «crudisti». *vitocortese.com*

Pasticceria crudista: tre cose da sapere

1. Il frullatore
Per riuscire a realizzare le creme e soprattutto gli sfarinati che stanno alla base delle diverse preparazioni è fondamentale l'utilizzo di un frullatore ad alta velocità.

2. La farina di cocco
Attenzione a questo ingrediente, che non è il cocco grattugiato, che si trova più facilmente sugli scaffali. La farina, infatti, si ottiene dal residuo del cocco dopo che ne è stato estratto l'olio. Il cocco grattugiato, invece, contiene ancora la parte grassa. La differenza è fondamentale, perché la farina di cocco è in grado di assorbire l'umidità e garantire la tenuta degli impasti.

3. La frutta secca
Se la utilizzate per le creme, scegliete quella senza buccia e lasciatela in ammollo per 12 ore in acqua. In questo modo, frullandola, otterrete una consistenza più morbida. Se, invece, dovete realizzare le basi, mantenetele asciutte e frullatele a scatti, in modo da ottenere uno «sfarinato» non troppo fine, che mantenga un po' di croccantezza. Utilizzate anche le mandorle con la buccia: setacciandole, potrete ricavare solo la parte chiara, come farina. La buccia, però, non si elimina (della mandorla non si butta via niente) e la parte che rimane nel setaccio dopo successivi filtraggi si può mescolare con l'okara: cioè, il residuo che resta nel canovaccio dopo la preparazione del latte di mandorle. Potete usarla nei composti base per le torte.

Tutti i prodotti crudi si acquistano nei negozi di specialità biologiche oppure on line.

«CHEESECAKE» AI FRUTTI DI BOSCO

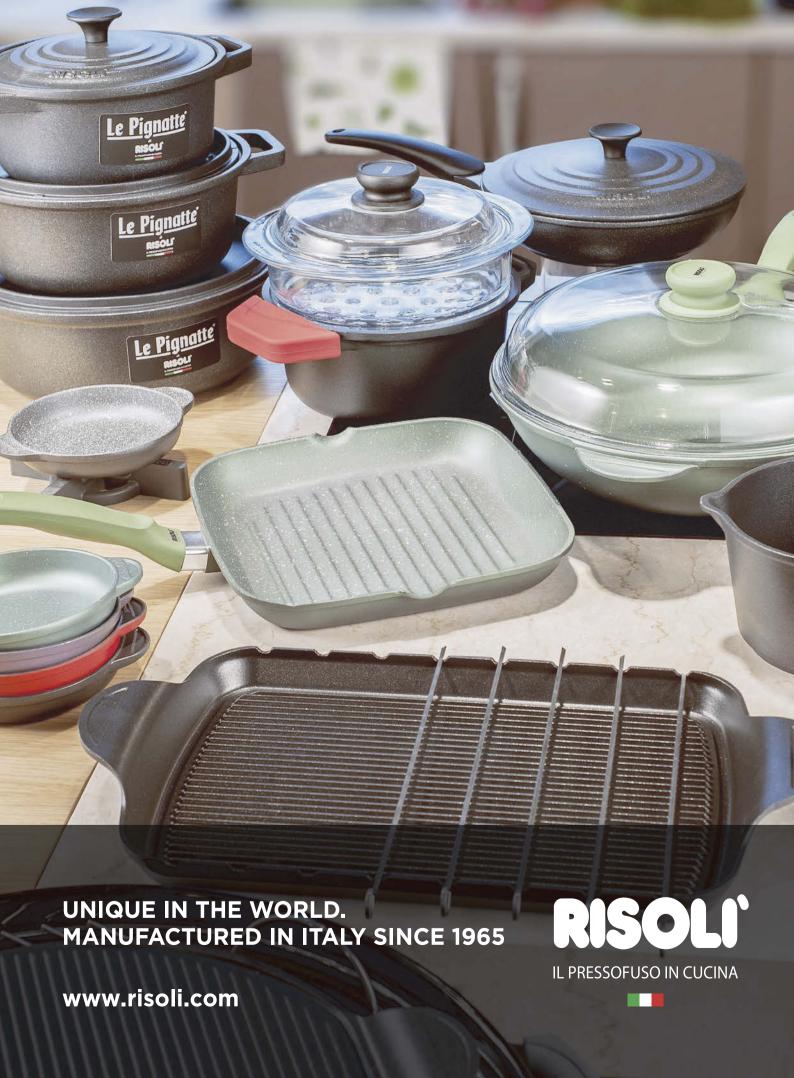
Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 3 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA CREMA
- **200 g frutti di bosco**
- **150 g anacardi**
- **60 g sciroppo di agave**
- **limone**
- **aroma di vaniglia in polvere senza zucchero**

PER LA SALSA
- **160 g sciroppo di agave**
- **150 g lamponi**

PER LA BASE
- **70 g mandorle crude**
- **10 g zucchero di cocco**
- **sale**

PER LA CREMA
Mettete a bagno gli anacardi in acqua a temperatura ambiente per 2 ore. Scolateli e frullateli con lo sciroppo di agave, i frutti di bosco misti, lavati, ½ cucchiaino di succo di limone e ½ cucchiaino di aroma di vaniglia. Frullateli a lungo, fino ad amalgamare tutto in una crema omogenea.
PER LA SALSA
Frullate i lamponi alla massima velocità, insieme con lo sciroppo di agave. Se il vostro frullatore non fosse abbastanza potente, eventualmente passate la salsa al setaccio, per eliminare le impurità.
PER LA BASE
Tritate le mandorle e mescolatele con lo zucchero di cocco, 1 cucchiaio di acqua e un pizzico di sale. Compattate tutto.
PER COMPLETARE
Stendete il composto della base in uno stampo tondo (ø 18 cm) o in uno rettangolare da plumcake. Versatevi sopra la crema ai frutti di bosco e fate rassodare il dolce in freezer per 1 ora.
Completatelo poi con la salsa ai lamponi e servite terminando a piacere con qualche frutto fresco.

BRINDISI A MONTALCINO

Dall'11 al 21 novembre torna Benvenuto Brunello, la più vecchia anteprima vinicola d'Italia (ma non è l'unico record per il celebre rosso toscano). Un'occasione per degustazioni, meglio se in loco, tra nomi grandi e piccoli tutti da scoprire

DI **VALENTINA VERCELLI**

1

2

3

4

5

La Tenuta Luce di Frescobaldi, nel Parco Naturale della Val d'Orcia, Patrimonio Unesco.

La prima bottiglia, prodotta da Clemente Santi, nacque nel 1865 e da allora il Brunello non ha smesso di macinare record: primo vino di pregio italiano a essere esportato negli Usa nel 1930, il primo a essere servito a un ricevimento tra capi di Stato (era il 1969, durante l'incontro tra il presidente della Repubblica Giuseppe Saragat e la regina Elisabetta II), unico italiano inserito tra le dodici etichette del secolo per l'influente rivista americana *Wine Spectator*. E ancora: prima Doc di vino rosso nel 1966 e prima Docg nel 1980, insieme con il Vino Nobile di Montepulciano e il Barolo. Non c'è da stupirsi quindi se il Brunello di Montalcino è il vino più conosciuto dagli italiani, con una notorietà che arriva al 67%, davanti al Prosecco e al Chianti (Ricerca Wine Intelligence). Prodotto con l'uva sangiovese, nasce in Toscana, in un territorio delimitato dalle valli dell'Orcia (Patrimonio Unesco), dell'Asso e dell'Ombrone, ricco di biodiversità, con il 50% di boschi e solo il 15% di vigneti, dei quali la metà è coltivata in biologico. A luglio 2021 è stato inaugurato il Tempio del Brunello, un percorso esperienziale e sensoriale per scoprire il vino – ma anche Montalcino – attraverso l'arte, la storia, l'archeologia e gli altri prodotti locali, come il tartufo, lo zafferano e l'olio. Una bella notizia per il milione di enoturisti che ogni anno arriva qui da tutto il mondo.

Un calice di Brunello si abbina a secondi di carne, grigliata, al forno o in umido. Il Rosso di Montalcino è versatile: accompagna anche primi al ragù, pasta al forno e, in certi casi, perfino il pesce.

1. Brunello in rosa

Nata nel 1997 per volere di Gianna Neri, Col di Lamo è un'azienda biologica al femminile, che produce vini somiglianti alla sua proprietaria, tanto eleganti quanto veraci e grintosi. Il Brunello di Montalcino A Diletta 2016 è fatto solo nelle annate migliori, con le uve di un singolo vigneto particolarmente vocato. Gianna l'ha dedicato a sua figlia, che da qualche tempo l'affianca in azienda. *100 euro, coldilamo.com*

2. Nobile stella

Greppone Mazzi, una delle tenute toscane di Ruffino, deve il suo nome ai greppi, le aspre pendici che caratterizzano questa zona sul lato orientale di Montalcino. Qui si produce un solo vino, il Brunello che riporta in etichetta la stella in ferro battuto rinvenuta in un'antica cisterna della tenuta. L'annata 2017 è nobile e austera, con ricordi di prugna, ribes nero e cioccolato. *45 euro, ruffino.it*

3. La vigna più elegante

Tra le prime a puntare sui singoli cru a Montalcino, l'azienda Altesino, della famiglia Gnudi Angelini, produce dal 1975 il Brunello di Montalcino Montosoli, da un vigneto nella zona nord-est della denominazione, tra i 350 e i 400 metri di quota: esposizione, altitudine e terreni ne fanno una vigna da sempre ambita, tanto che la rivista *Wine Spectator* l'ha definita il secondo vigneto più rappresentativo d'Italia. *77 euro, altesino.it*

4. L'espressione del terroir

Val di Suga ha 55 ettari di vigna suddivisi in tre aree, con differenti terreni ed esposizioni, da cui ricava i tre cru aziendali. Il Brunello di Montalcino Poggio al Granchio 2016 nasce in un vigneto ricco di galestro, una roccia argillosa ottima per il sangiovese; ha profumi intensi di frutti di bosco, ciliegie sotto spirito e mirto e un gusto persistente e minerale. *55 euro, valdisuga.it*

5. Vacanza da re

Uno dei più bei posti dove trascorrere una vacanza a Montalcino è Castello Banfi Wine Resort, che comprende anche un ristorante stellato e un museo del vetro e della bottiglia, con una delle più grandi collezioni private di vetri romani. Intorno al castello ci sono le vigne di uno dei Brunelli più iconici dell'azienda, il Poggio alle Mura, complesso, con profumi di more e confettura di prugne, cui si aggiungono ricordi di tabacco e spezie. *46 euro, banfi.it*

6. L'inizio di tutto

La storia del Brunello nasce nella tenuta Biondi Santi nel 1865 e nel suggestivo caveau aziendale c'è ancora qualche bottiglia di quel secolo. Con la sua straordinaria propensione all'invecchiamento, il Brunello di Montalcino di Biondi Santi rimane un punto di riferimento imprescindibile per la denominazione; la Riserva ora in vendita è quella dell'annata 2015, tra le migliori di sempre. *500 euro, biondisanti.it*

7. Sole toscano

Nel Parco Naturale della Val d'Orcia, Patrimonio Unesco, Tenuta Luce si estende per 249 ettari in un contesto di selvaggia bellezza. Nata dall'incontro tra due grandi del vino, Vittorio Frescobaldi e Robert Mondavi, ha come simbolo un sole raggiato con una corona di dodici fiamme, ispirato all'altare della cinquecentesca chiesa fiorentina di Santo Spirito, opera del Brunelleschi, edificata su un terreno donato dalla famiglia Frescobaldi. Il Brunello Luce 2017 è prodotto dal vigneto Madonnino, che restituisce al meglio l'eleganza e la struttura del sangiovese. *120 euro, tenutaluce.com*

8. Secondo a nessuno

Il Rosso di Montalcino non è il fratello minore del Brunello e questa etichetta si conferma come uno dei vini più eleganti e leggiadri d'Italia, con una straordinaria versatilità in tavola (provatelo fresco, con una zuppa di pesce o il tonno alla griglia). Forse è perché tutto il vino prodotto a Poggio di Sotto è «atto a divenire Brunello» e solo alla fine del secondo anno di affinamento si scelgono le botti da imbottigliare subito per il Rosso e quelle da invecchiare ancora per il Brunello. *55 euro, collemassariwines.it*

9. Grazie a mamma e papà

Carlo Ferrini ha chiamato il suo podere Giodo, come le prime sillabe di Giovanna e Donatello, i suoi genitori che con sacrificio gli hanno permesso di studiare e di divenire poi uno degli enologi più affermati. Consulente sempre in giro per l'Italia, nel 2001 ha acquistato un piccolo podere dove con la figlia Bianca coltiva gli otto cloni di sangiovese che più lo hanno colpito nella sua carriera. Il Brunello di Montalcino 2017 è profondo, intenso, di grande misura. *120 euro, giodo.it*

10. Biodinamico

Francesco Illy si innamora di Montalcino al tempo in cui viaggia come fotografo naturalista. Cerca casa qui senza l'idea di fare vino, poi si imbatte in Podere Le Ripi e decide di custodire questo angolo di Toscana nel modo più ecologico possibile. Le vigne sono affiancate dagli ulivi, da un orto biodinamico e dai recinti per gli animali. Il Brunello Amore e Magia 2017, con i suoi toni mediterranei, esprime con eleganza il terroir di Castelnuovo dell'Abate. *85 euro, podereleripi.com*

Da sinistra, in senso orario, la tenuta Biondi Santi, dove nel 1865 è nato il Brunello di Montalcino; uno scorcio della cantina Giodo, fondata nel 2001 dal famoso enologo Carlo Ferrini; la bottaia di Altesino, dove matura il Montosoli; tutto intorno a Castello Banfi la vigna del Poggio alle Mura.

IN REGALO
IL GREMBIULE DEDICATO DA LA CUCINA ITALIANA AI SUOI LETTORI
LA CUCINA ITALIANA

SENTIMENTO

SPAGHETTI ALLA TSUKEMEN

NUOVO

RICETTE **TAKESHI IWAI**, TESTI **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, FOTO **CLAUDIO TAJOLI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Che cosa lega il parmigiano con le umeboshi, le prugne salate giapponesi? Un medesimo filo di umami, il «sapore saporito» che lo chef Takeshi Iwai fa scorrere liberamente tra la cucina italiana e quella del suo Paese

RISOTTO AFFUMICATO CON LE CASTAGNE

Cocotte nera del brodo degli spaghetti **La Fornacina Keramik Studio**, poggiabacchette **Sakurasan**; ciotola del risotto **Poliedrica Ceramiche**, piatto piano **H&M Home**; posate degli spiedini **Sambonet**; tovaglioli, tovaglia degli spiedini, vassoio, piatto fondo della spigola **Zara Home**.

SPIEDINO DI ANATRA

SPIGOLA CON UMEBOSHI E PARMIGIANO

Piatto **Marie Ceramiche**, ciotolina della salsa e poggiabacchette **Sakurasan**, tovagliolo **Zara Home**.

ZUCCA AL FORNO AL CAFFÈ

SPAGHETTI ALLA TSUKEMEN

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **cannolicchi o cappelunghe**
- 300 g **spaghetti**
- 200 g **funghi freschi misti puliti (cardoncelli, champignon, finferli, pioppini)**
- **pâté di tartufo nero o bianco**
- **burro – salvia – cerfoglio**
- **levistico o foglie di sedano**
- **olio extravergine di oliva**
- **erba cipollina**
- **cren – colatura di alici**

Raccogliete i cannolicchi in padella con pochissima acqua; copriteli con un coperchio e, appena si saranno aperti, toglieteli dalla padella e filtrate il liquido di cottura.
Sgusciate i cannolicchi e rimuovete le parti nere; raccogliete queste ultime in una casseruola con il liquido di cottura e circa 500 g di acqua, scaldate fino a 70-80 °C eliminando via via le impurità con la schiumarola; spegnete, coprite e lasciate in infusione per 20 minuti. Filtrate questo brodo in un'altra casseruola, aggiungete 200 g di funghi a tocchi, cuocete per 10 minuti e all'ultimo momento unite i cuori dei cannolicchi a pezzetti.
Cuocete gli spaghetti e scolateli al dente direttamente in una casseruola con una noce di burro fuso, un filo di olio e un ciuffo di salvia; mantecateli aggiungendo anche qualche pezzetto di burro fresco, un goccio di acqua, se serve, e 2 cucchiai di colatura di alici.
Distribuite il brodo con i cannolicchi in 4 ciotole completando con poca erba cipollina e qualche goccia di olio extravergine.
Servite gli spaghetti accompagnandoli con tre ciotoline: la prima con cerfoglio e levistico tritati; la seconda con il cren; la terza con il pâté di tartufo.
Mangiateli così: come primo boccone, arrotolatene un po' sulle bacchette o sulla forchetta e gustateli da soli. Il secondo intingetelo nel brodo. Per i bocconi successivi, insaporite il brodo con cerfoglio e levistico tritati, il cren e il pâté di tartufo.

Takeshi Iwai

«Durante gli studi di economia in Giappone mi sono chiesto che lavoro avrei fatto dopo. Volevo creare. Ma che cosa? Mi piaceva mangiare, e mi piaceva la pasta. Ho cominciato allora a lavorare in un ristorante di cucina italiana a Tokyo; il mio maestro raccontava meraviglie dell'Italia e della sua cucina e mi ha incuriosito al punto che sono partito. Sono qui da sedici anni. Ho lavorato con grandi cuochi, volevo impadronirmi della tradizione gastronomica regionale e della cucina innovativa. Ho studiato molto. Un giorno lo chef Pino Cuttaia mi fece assaggiare un ragù. Era quello che la mamma di Pino preparava la domenica. Ma era il suo ragù, il suo ricordo, non il mio. La mia anima era un'altra, venivo da un mondo diverso: ho cominciato allora a pensare a una cucina nella quale fondere due anime, quella giapponese, che mi appartiene da sempre, e quella italiana, che amo e che ho imparato a conoscere». I piatti di Takeshi, che nascono da una spontanea evoluzione sentimental-gastronomica, si possono provare al ristorante Aalto, a Milano (*aalto-restaurant.com*). Ogni portata suscita un senso di stupore per gli incontri tra sapori lontani che si combinano con naturalezza, e per la libertà dello stile, quasi giocoso.

RISOTTO AFFUMICATO CON LE CASTAGNE

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **castagne fresche**
- 250 g **riso Carnaroli**
- **burro**
- **Grana Padano Dop**
- **caffè macinato**
- **gusci, ricci e foglie di castagne (in alternativa fieno)**
- **limone – sale**

Incidete la buccia delle castagne e lessatele per 10 minuti (un poco di più a vapore); infine sbucciatele conservando i gusci per l'affumicatura del burro. Dovrete ottenere 200 g di castagne lessate pulite.
Affumicate il burro: disponete in una casseruola ampia una generosa manciata gusci e ricci oppure di fieno, date fuoco e poi spegnete per creare il fumo. Sovrapponete un setaccio, foderatelo con carta da forno e distribuitevi 120 g di burro a cubetti: è importante che il burro sia molto freddo o congelato affinché non si sciolga, e che i cubetti siano non troppo grandi; chiudete con il coperchio e lasciate affumicare per una decina di minuti; il grasso del burro assorbirà le molecole aromatiche del fumo.
Tostate il riso a secco con 1 cucchiaino di sale; dopo 1 minuto cominciate a cuocerlo bagnandolo con acqua bollente; quando sarà ancora al dente, unite le castagne, 4 cucchiai di grana grattugiato e 125 g di burro affumicato, aggiungendo a poco a poco ancora acqua bollente per regolare la consistenza, che deve essere all'onda; infine unite 2-3 cucchiai di succo di limone.
Servite il risotto appena pronto, completando con una leggera spolverata di caffè e castagna lessa grattugiata.

SPIEDINO DI ANATRA

Impegno Per esperti
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 **anatra**
- 4 **piccoli funghi cardoncelli**
- 1 **mela verde tipo Granny Smith**
- **zenzero fresco**
- **purè di umeboshi (a base di prugne salate, nei negozi di specialità naturali e orientali)**

→

dragoncello
erba cipollina
salsa di soia
zucchero
aceto di mele – sale
olio extravergine di oliva

Sezionate l'anatra o chiedete al vostro macellaio di farlo per voi: dovrete ottenere 2 mezzi petti, 2 piccoli filetti attaccati al petto, e 2 cosce con la pelle. **Raccogliete** le cosce in una casseruola; fate sciogliere il grasso a fiamma bassa e cuocetele, con il coperchio, nel loro grasso; calcolate circa 1 ora da quando la temperatura avrà raggiunto 70 °C. Una volta cotte, disossatele e tagliate la polpa in tocchetti. **Pulite** i funghi e tagliate ciascuno in 4 cubetti; incidete con un leggero taglio a griglia i lati della polpa. **Incidete** a quadretti il grasso dei 2 mezzi petti di anatra e rosolateli vivacemente, dalla parte del grasso, in padella in un velo di olio, insieme con i funghi. Salate. **Trasferite** i petti di anatra in una placchetta e finite di cuocerli in forno a 220 °C per 1 minuto; sfornateli e lasciateli riposare. **Preparate** una salsa con il fondo bruno di anatra: spezzettate gli ossi, distribuiteli in una teglia e tostateli in forno a 200 °C per 15 minuti; raccoglieteli poi in casseruola, copriteli a filo con acqua e fateli sobbollire fino a quando il liquido non si sarà ridotto della metà; infine filtrate e unite zucchero, aceto di mele, salsa di soia, dosandoli secondo il vostro gusto: dovrete bilanciare il sapido, l'acido e il dolce e ottenere una consistenza sciropposa, adatta per la laccatura. **Montate** 8 spiedini: infilzate per primo alcune fettine sottili di mela, poi un cubetto di cardoncello, quindi un tocchetto di coscia, uno di petto arrostito e infine uno di filetto, crudo. **Condite** il filetto con salsa di soia; insaporite il petto con un po' di purè di umeboshi, la salsa di fondo di anatra, qualche bastoncino di zenzero e erba cipollina; condite la coscia con la salsa di fondo di anatra e foglie di dragoncello. Cominciando a mangiare dal filetto crudo, sale l'intensità del sapore; la mela finale rinfresca il palato.

SPIGOLA CON UMEBOSHI E PARMIGIANO

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

2 kg 1 spigola freschissima
erba cipollina
dragoncello
purè di umeboshi (a base di prugne salate, nei negozi di specialità naturali e orientali)
Parmigiano Reggiano Dop
olio extravergine – burro

Sfilettate la spigola, eliminando pelle e lische e ricavando solo la parte centrale dei due filetti (conservate la lisca centrale e la polpa rifilata). Tagliate ciascun filetto in 3 tranci. **Raccogliete** la lisca centrale e gli altri eventuali scarti del pesce in una casseruola, coprite a filo con acqua, fate sobbollire per 30 minuti, schiumando di continuo; alla fine filtrate 300 g di brodo; fuori del fuoco versatevi 150 g di parmigiano grattugiato, senza mescolare; coprite con pellicola e lasciate in infusione per una decina di minuti. **Scaldate** in una padella un velo di olio con una noce di burro; unite i tranci di pesce e rosolateli su tutti i lati, per un paio di minuti sui lati larghi e per 1 minuto sui bordi. Non salate. **Spalmate** sulla superficie dei tranci di spigola un velo di purè di umeboshi. **Distribuite** un trancio in ciascun piatto, cospargetelo con dragoncello, erba cipollina e parmigiano grattugiato; infine aggiungete 60 g di brodo, precedentemente filtrato.

Alcune fasi della lavorazione nella nostra cucina: da sinistra, Takeshi Iwai e il suo assistente Takuya Sugiyama montano gli spiedini di anatra osservando un preciso ordine di assaggio; un pizzico di caffè sul risotto ne mette in risalto la dolcezza; per affumicare in casa basta un ciuffo di fieno o di foglie secche.

ZUCCA AL FORNO AL CAFFÈ

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

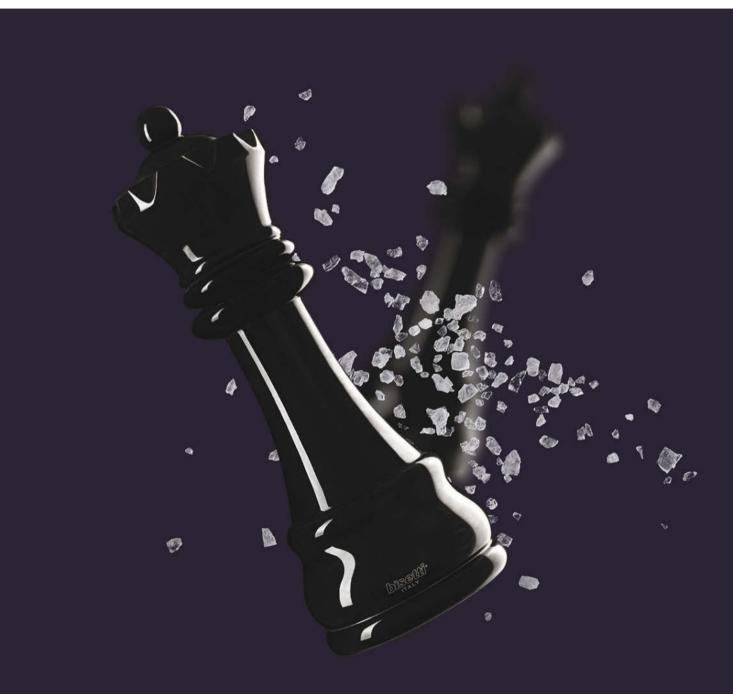
1,5 kg zucca tipo mantovana
caffè della moka
aceto balsamico
panna acida
glucosio oppure zucchero
olio extravergine di oliva
timo limone
burro – sale

Preparate una riduzione al caffè: raccogliete in una casseruola 100 g di glucosio o di zucchero, 100 g di caffè e 100 g di aceto balsamico; fate sobbollire il composto fino a ottenere uno sciroppo piuttosto denso: è un ottimo accompagnamento anche per carote saltate al burro, cavolfiore arrostito e per la selvaggina. **Dividete** la zucca in 4 o 6 spicchi, eliminate i semi e, senza togliere la scorza, avvolgete ciascuno in un cartoccio di alluminio (salatelo solo se la zucca non è ben matura); infornateli a 180 °C per 40 minuti circa. **Scaldate** in una padella un velo di olio con un ciuffo di timo limone, poi unite una noce di burro; quando sarà spumeggiante, aggiungete gli spicchi di zucca, appena sfornati, e rosolateli vivacemente voltandoli su entrambi i lati. **Servite** la zucca con burro fuso; completate con una noce di panna acida, gocce di riduzione al caffè; a piacere aggiungete un po' di granella di fava di cacao.

AMBASCIATORI DI CALABRIA

Il nome Librandi è da tre generazioni sinonimo di vino di qualità in Calabria. L'azienda comprende circa 350 ettari, suddivisi in vigneti, uliveti e boschi, e produce oltre 2,5 milioni di bottiglie all'anno. Grazie a una visione che da sempre è rivolta al futuro senza perdere di vista la storia e le tradizioni locali, i Librandi producono vini moderni e profondamente territoriali, capaci di vincere premi nei più prestigiosi concorsi internazionali e di convincere un pubblico di appassionati in oltre 40 paesi del mondo. Una delle etichette simbolo è il Cirò Rosso Classico Superiore Riserva Duca Sanfelice, un rosso da uve gaglioppo, selezionate nelle zone migliori della Doc e prodotte da vecchie viti ad alberello. La macerazione non troppo spinta e l'affinamento in cemento ne fanno un vino profondo ed elegante, ma anche immediato; di medio corpo, ha un'acidità che dona freschezza e profumi di frutti rossi e di erbe mediterranee. Non abbiate paura di dimenticarlo in cantina, la sua capacità di invecchiare vi sorprenderà.

● **WWW.LIBRANDI.IT**

Il Cirò Rosso Classico Superiore Riserva Duca Sanfelice è un grande amico della tavola: si abbina con pasta al ragù, carni bianche e rosse.

Macina spezie

Scacchi LINEA **ICONS**

Designed by Itamar Harari

www.bisetti.com

LA SCUOLA

LA CUCINA ITALIANA

FOTO ARCH. LCI, TESTI SARA BARILLA

DI STAGIONE

SI GUSTA COSÌ

Lo chiamano anche «frutto degli dèi», e gli appassionati sanno perché. Finalmente in stagione, si offre in diverse varietà, dal più conosciuto e quasi cremoso loto di Romagna ai tipi apparsi più di recente sui mercati come il caco vaniglia, con buccia gialla e polpa bruna e succosa, di forma un po' schiacciata, e il caco mela, di consistenza compatta e soda e povero di tannini. Zuccherini e saporiti, appagano da soli, ma riservano buone sorprese in tanti accostamenti. Tra i nostri preferiti, da presentare come aperitivo, alla fine di un pasto leggero o addirittura per una cena frugale e deliziosa, quello con gorgonzola dolce; da arricchire a piacere con noci e miele di acacia.

IL MEGLIO DEL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

IL PAESE DELLE RARITÀ

FORMAGGIO DI FOSSA DI SOGLIANO

Avviene in novembre il rito della «sfossatura» di questo formaggio pecorino o vaccino, Dop dell'Emilia-Romagna e delle Marche. Dopo 80-100 giorni di stagionatura in fosse di arenaria acquista grande friabilità e un aroma unico, intenso e persistente.

PERA NOBILE

Originaria dell'Emilia, è una varietà storica dalla buccia che va dal giallo al rosato. Di polpa molto soda, è un frutto che va cotto, in sciroppo o in vino. È ottima per la mostarda e nel ripieno del tortello di Colorno, accanto alle mele cotogne e al cocomero bianco.

CASTAGNA DI SERINO

Garantita dal marchio Igp, arriva dai suoli vulcanici tra Avellino e Salerno; per le dimensioni medio-grandi e la polpa fresca mediamente dolce e soda, è ideale per marron glacé e ottima arrostita e lessata. Un tempo veniva fatta seccare e poi reidratata in vino e acqua in vista delle feste natalizie.

MOSTO COTTO

Detto anche saba, sapa o miele d'uva, è tipico di Emilia, Romagna, Marche, Umbria, Abruzzo, Puglia, Sicilia e Sardegna; viscoso, molto dolce con lievi note acidule e amarognole, è un dolcificante antico usato in tanti dolci natalizi regionali. Da provare con chicchi di melagrana e noci.

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG. 123-RF, ARCH. LCI, R. PONZIO/SLOW FOOD

IN TUTTE LE SALSE

Servirebbe un intero trattato per esaurire la varietà delle ricette catalogate nei manuali di cucina classica. Cominciamo con besciamella e vellutata, tra le più amate nei piatti di casa, e due gustose derivate

BESCIAMELLA → MORNAY

BASE – BESCIAMELLA

Essenziale nella pasta al forno e protagonista di molti piatti tipici, dà origine a diverse varianti.

1 litro di latte – 60 g di farina – 60 g di burro
noce moscata – sale – pepe

Preparate il roux: fondete il burro e incorporatevi la farina, cuocendola per 3-4 minuti. Unite poi il latte, freddo e tutto in una volta, mescolate e portate a bollore, quindi abbassate il fuoco e cuocete per 2-3 minuti, mescolando. Insaporite infine con sale, pepe e noce moscata. Per una versione senza glutine e senza burro, scaldate il latte, tranne ½ bicchiere, in cui diluirete 60 g di amido di mais. Al bollore, unite l'amido, riportate a bollore e cuocete per 2 minuti, finché non sarà densa.

DERIVATA – MORNAY

500 g besciamella
100 g Emmentaler
100 g di panna fresca – 1 tuorlo

Mescolate il tuorlo con la panna e grattugiate l'Emmentaler. Scaldate la besciamella e, fuori del fuoco, unitevi 80 g di formaggio, quindi il composto di tuorlo e panna. Cuocete per 2-3 minuti mescolando con la frusta. Aggiustate di sale e pepe, se serve. Utilizzate il formaggio rimasto per completare le gratinature.

COME ABBINARLA

Ideale per preparare pasticci di pasta al forno: mescolatela con la pasta e infornate per gratinare.

RICETTE **MARIA DONATI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

COME SI FA

La salsa per l'arrosto

Tra le salse madri c'è la spagnola, detta anche salsa bruna: molto complessa ma fondamentale nella ristorazione classica, si prepara con il fondo bruno, un concentrato di carne ottenuto con ore di cottura e legato con un roux (composto di burro e farina). In casa, come alternativa, si può preparare una salsa più facile e veloce: fate addensare il fondo di cottura dell'arrosto, dopo avere tolto la carne, con 1 cucchiaio di burro e 1 cucchiaio di farina. Amalgamate con cura, poi unite 2 mestoli di brodo di carne e fate addensare fino alla consistenza che preferite. Filtrate per eliminare le impurità e otterrete una salsa vellutata con cui nappare le fette di arrosto.

VELLUTATA ⟶ AURORA

BASE – VELLUTATA

Simile a una besciamella, sostituisce il latte con il brodo, che può essere di pollo, pesce o verdure.

500 g di brodo di pollo
30 g di burro
30 g di farina – sale – pepe

Preparate un roux cuocendo il burro con la farina per 2 minuti; unite ⅓ del brodo mescolando con cura per evitare grumi; aggiungete quindi il resto del brodo e portate a bollore. Abbassate il fuoco e fate addensare la salsa dolcemente per 15-20 minuti. Salate e pepate alla fine. Se il brodo è setacciato all'origine, non ci saranno impurità né grumi; altrimenti passate la salsa al setaccio per renderla più liscia. Se volete, potete rinfrescarla con un goccio di aceto.

DERIVATA – AURORA

250 g di salsa vellutata
100 g di passata di pomodoro

Mescolate la passata di pomodoro con la vellutata, eventualmente riscaldandola per servirla tiepida.

COME ABBINARLA

È ottima con carni bianche e verdure al vapore, oppure con i crostacei e, in generale, con tutti gli alimenti dal sapore delicato.

Inquadrate il codice QR per saperne di più.

CHE PROFUMINO... ABBIAMO APPENA SFORNATO IL PANE

Se la cucina è il cuore della casa, il forno è il cuore della cucina. Ne abbiamo usato uno davvero speciale per preparare una pagnotta ai sette cereali arricchita con uvetta

RICETTE **GIUSEPPE RUSSO**, TESTI **ANGELA ODONE**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Pane ai 7 cereali e uva disidratata

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 5 ORE DI LIEVITAZIONE

VEGETARIANA

PER 8 PERSONE

780 g di farina 00 (W 320)
220 g di farina ai 7 cereali
25 g di uva disidratata
25 g di sale
1,5 g di lievito di birra fresco

Mescolate le farine setacciate. Sciogliete il lievito in 100 g di acqua. Amalgamate con la forchetta unendo 450 g di acqua e il lievito sciolto. Quando la forchetta trascina tutto l'impasto, unite il sale e l'uva. Lavorate l'impasto con le mani finché non sarà liscio e soffice. Stendetelo un po', fate una piega e richiudete i due lembi a mo' di fagotto; ponetelo nel cestino di lievitazione infarinato. Coprite con la pellicola e mettete in frigo per 2 ore, dopodiché infornate con funzione «professionale lievitazione» per 3 ore a 28 °C. Sfornate, ribaltate il panetto sulla teglia coperta con carta da forno, spolverizzate con farina e fate un taglio a croce in superficie. Infornate con la funzione «professionale infarinatura» a 200 °C per 50 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e poi affettate. Con il pane raffermo preparate dei crostoni croccanti fuori e morbidi dentro, anche a distanza di due giorni: basterà infornare le fette condite con olio su una teglia e cuocere con funzione «aria calda vapore» a 220 °C per 16 minuti.

COMBAIR STEAMER V2000 DELLA V-ZUG

Ha funzioni specifiche per ogni ricetta e in particolare per i lievitati. Sono automatiche, lasciano libertà di modificare tempo e temperatura ma gestiscono l'immissione o l'estrazione di vapore nella camera di cottura. Il forno si preriscalda e avvisa al termine del processo. Inizia la cottura del pane con aria calda, dopo qualche minuto aggiunge vapore per dare altezza, negli ultimi minuti lo toglie per rendere più croccante la crosta.
frigo2000.it

DISPENSA

1. Il **Parmigiano Reggiano Dop**, oltre a essere un'eccellenza del gusto, tutelata dal Consorzio, è un alimento prezioso per la salute: è composto per il 30% di acqua e per il 70% di sostanze nutritive. Inoltre, è naturalmente privo di lattosio.

2. Adatta per tutte le preparazioni, la farina 00 Gran Mugnaio di **Molino Spadoni** è particolarmente indicata per pasta, gnocchi e torte. Anti-grumi, non occorre setacciarla prima dell'uso.

3. Sapevate che tra le loro tante virtù, sia ambientali sia nutrizionali, le mandorle sono amiche delle api e del nostro cuore? Le **mandorle della California**, in più, sono coltivate con pratiche sostenibili che riducono il consumo di acqua.

4. Il re dei formaggi svizzeri, l'**Emmentaler Dop**, richiede un periodo di stagionatura di almeno 4 mesi per il classico, 8 mesi per il Réserve, 12 per il Grotta e 15 per il nuovo URTYP®. Si può scegliere anche l'Emmentaler BIO.

5. Per condire piatti dal sapore corposo l'olio extravergine di oliva **Filippo Berio** 100% italiano dal gusto fruttato e sentori di carciofo.

6. Il burro **Campina**, si ottiene da panna di centrifuga ed è particolarmente morbido grazie all'alimentazione delle mucche, libere di pascolare e di nutrirsi con erba fresca.

7. La mela Royal Gala **Val Venosta** apre la stagione della raccolta, con il suo bel colore acceso, una consistenza compatta e un gusto inconfondibile: fresca, dolce e succosa.

8. Nuova confezione, 100% riciclabile, senza finestra in plastica, per i classici spaghetti **Barilla**. Torna l'iconico blu, su un cartone proveniente da foreste gestite responsabilmente.

9. Le olive taggiasche sono un vanto della Liguria, buone da tavola e come ingrediente di primi piatti regionali. **Madama Oliva** le raccoglie in confezioni richiudibili, per preservare la freschezza.

10. È un integratore e un insaporitore naturale il lievito alimentare in fiocchi biologico di **Baule Volante**. Ricco di proteine, fibre e vitamine del gruppo B, si aggiunge ai piatti senza cuocerlo.

11. Semplici e leggeri, prodotti da sempre con la ricetta tradizionale di **Matilde Vicenzi**, i savoiardi Vicenzovo sono ideali per il tiramisù, come quello preparato nel nostro servizio.

12. Mix armonioso di verdure e carne di pollo, il Dado Pollo **Bauer** è quel che serve per un brodo subito pronto, delicato e a basso contenuto di grassi.

WHAT WOULD SUSAN SONTAG SAY?

The contradiction of overexposure:
A debate on how the ubiquity
of images shapes our ability to feel

PHOTOVOGUE FESTIVAL

EXHIBITIONS

- Regarding the pain of others
- Face forward: Redefining the Vogue cover
- The next great fashion image makers
- Italian panorama
- Visual communication for change: Using creativity to address neglected tropical diseases in Africa

17th — 20th November
BASE Milano
Via Bergognone 34

The festival is free and you are all welcome!

INDIRIZZI

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Accademia della Stella Negroni negroni.com/it

Almond Board of California almonds.it

Amodino Milano amodinomilano.com

Banfi banfi.it

Barilla barilla.com

Bauer bauer.it

Baule Volante baulevolante.it

Biondi Santi biondisanti.it

Bitossi Home bitossihome.it

Cacio & Pepe Day cacioepepeday.com

Cantine Bertani bertani.net

Cantine Riunite & Civ riuniteciv.com

Ceramico by Zelis ceramicobyzelis.com

Cons. del Formaggio Parmigiano Reggiano parmigiano reggiano.com

Cons. Per La Tutela Del Formaggio Gorgonzola gorgonzola.com

Filippo Berio filippoberio.it

Folkloore folkloore.com

Formaggi dalla Svizzera formaggisvizzeri.it

Frescobaldi frescobaldi.com

FrieslandCampina frieslandcampina.com campinaitalia.it

Frigo 2000 frigo2000.it

Galleria Radisa robertoradisa.com

Ginori 1735 ginori1735.com

H&M Home 2.hm.com

Ilaria.i ilariai.com

Interra Ceramica interraceramica.com

Jannelli&Volpi jannellievolpi.it

La Fornacina Keramik Studio lafornacina keramikstudio.com

Le Stanze della Memoria lestanzedella memoria.com

Madama Oliva madamaoliva.it

Maschio dei Cavalieri maschiodei cavalieri.com

Marie Ceramiche marieceramiche.com

Matilde Vicenzi matildevicenzi.it

Mele Val Venosta vip.coop

Molino Spadoni molinospadoni.it

Once Milano oncemilano.com

Piccini 1882 piccini1882.it

Poliedrica Ceramiche poliedricaceramiche.it

Ruffino ruffino.it

Sakurasan sakurasan shoponline.com

Sambonet sambonet.com

Sandra Faggiano sandrafaggiano.com

Seletti seletti.it

Tiramisù World Cup tiramisuworldcup.com

Waiting for the bus wftb.it

Zara Home zarahome.com

Errata corrige. Desideriamo precisare che nel servizio *Facile*, così del numero di Ottobre, a pag. 96, la foto della vasca e miscelatore Franke riporta una didascalia errata. A differenza di quanto indicato, la vasca nell'immagine è la Maris e il miscelatore è Active, entrambi nel colore Oyster. Ci scusiamo per l'errore con l'azienda e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

I CORSI DI NOVEMBRE

TI VA QUALCOSA DI CALDO?

Questa sera una crema di zucca con fonduta. E domani mattina con il caffellatte una profumata fetta di torta di mele

DOLCI DA COLAZIONE

Che cosa si impara
Si preparano insieme dieci dolci per la prima colazione, tra cui i classici croissant, piccole veneziane, una torta soffice di mele, cupcake al cioccolato, una ciambella marmorizzata, pain au chocolat e pan brioche con confettura di stagione.
Quanto dura
2 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 160 euro.
Quando si svolge
5, 8 e 18 novembre.

ZUPPE E CREME

Che cosa si impara
Piatti caldi per ristorarsi in questi primi freddi: Zuppa di legumi e cavolo nero, Crema di cannellini con gamberi arrostiti e olio al rosmarino, Crema di zucca con fonduta di gorgonzola e semi croccanti, Cacciucco toscano con crostoni di pane.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
7, 15 e 22 novembre.

RISI E RISOTTI

Che cosa si impara
Un cereale raffinato come il riso declinato in alcuni classici e diverse varianti regionali e ricette originali: Risotto alla milanese, Riso al salto, Risotto mantecato alla melagrana, Minestra di riso integrale, Risotto alle vongole e agrumi.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
5, 11, 15 e 24 novembre.

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano.
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

FOTO **ARCH. LCI**